WEEKLY Classes

2025 *Updated/mis à jour 5/12/24*

Avec Nathalie Dubreu

WELLNESS-STUDIO

À PARTIR DU 13 JANVIER 2025

Cours de Pilates & Yoga
BASTIAN COACHING
54 Contre Allée du Larry, 74200 Marin

Soins Énergétiques et massages
74140 Bonnatrait

LUNDI

PILATES FLUIDE (NIVEAU 1)
18H30-19H25

VINYASA YOGA FLOW
19H30 - 20H25

MERCREDI

PILATES FLUIDE (TOUS NIVEAUX)
18H15-19H10

VINYASA YOGA FLOW
19H15 - 20H10

VENDREDI

PILATES FLUIDE (TOUS NIVEAUX)
12H30-13H25

YOGA, PILATES & STRETCHING DU BIEN-ÊTRE

VINYASA YOGA FLOW - *Yoga fluide et méditatif*
YIN YOGA QI FLOW - *Étirements assis et allongés des méridiens accompagnés de mouvements doux du Qi-gong*
PILATES FLUIDE - *Renforcement musculaire*

TARIF

TARIF COURS COLLECTIF
1 cours: 20 €

4 COURS VALABLE 1 MOIS
4 cours: 72€

TARIF DÉCOUVERTE
1 cours: 15€

CONTACT & RÉSERVATION

Tel: 06 65 78 54 52
Email: nathalie@wellness-studio.fr