

# Bien-Être & Mouvement – Les Cours

## 2021 -2022

Nathalie BOURGIN

Infos et résas : 06 70 31 46 04 -

[nathaliebourgin35@gmail.com](mailto:nathaliebourgin35@gmail.com) - [nathaliebourgin.com](http://nathaliebourgin.com)

### Lundi

#### MATINÉE

Salle Armorique\*

. 9H - 10H

PILATES Niv I.II

. 10H15 - 11H15

PILATES DOUX

Méthode De GASQUET

#### APRÈS-MIDI

Cycle Méthode

Périnée et Mouvement®

( 10 séances du 3 janvier  
au 21 Février 2022)

### Mardi

#### APRÈS-MIDI

. 14H - 15H

Cours individuels

#### SOIRÉE

Salle Armorique\*

. 17H15 - 18H15

PILATES Niv I

. 18H30 - 19H30

PILATES Niv I.II

. 19H45 - 21H

PILATES & RELAXATION

### Mercredi

#### SOIRÉE

Salle Armorique\*

. 18H - 19H

PILATES & STRETCHING

. 19H15 - 20H30

SOPHRO – RELAXATION

(Les 29 septembre,  
13 octobre,  
10 et 24 novembre  
et 8 décembre)

### Jeudi

#### MATINÉE

Salle Armorique\*

. 9H - 10H

PILATES Niv I.II

. 10H15 - 11H15

BIEN-ÊTRE & MOUVEMENT

#### MIDI

Décathlon Betton \*

[www.activite.decathlon.fr](http://www.activite.decathlon.fr)

. 12H30 - 13H30

PILATES Niv I.II

#### APRÈS-MIDI

. 14H - 16H

Cours individuels

#### SOIRÉE

ZOOM

. 18H30 - 19H30

PILATES & STRETCH

### Vendredi

#### MATINÉE

. 08H30 - 12H

Cours individuels

#### MIDI

. 12H30 - 13H45

SOPHRO – RELAXATION

(Les 24 septembre,  
15 oct., 5 et 19 nov.  
et 3 décembre)

### Samedi

#### MATINÉE

. 10H - 12H

Cycle Méthode

Périnée et Mouvement®

(Les 2 et 16 octobre,  
13 et 27 novembre et  
11 décembre)

### Tarifs des cours

	Unité	Trimestre	Année
En salle	12 €	120 €	360 €
ZOOM	10 €	110 €	330 €
Sophro-Relaxation	15 €	75 €	225 €

Séance individuelle : 45 €

### Inscriptions

- . Fiche info
- . Certificat médical
- . Carte SORTIR acceptée

- . 1 Cours d'essai gratuit
- . Tout trimestre en cours est dû

\* Salle Armorique - 2 rue Jack Kerouac, Rennes

\* Décathlon Village La Forme, Betton