

Bien-Etre & Mouvement

LES COURS Janvier à Juin 2022

Nathalie BOURGIN
 Forme et Bien-être Diplômée d'Etat
 Sophro-Relaxologue
 Infos et résas : 06 70 31 46 04
www.nathaliebourgin.com

LUNDI

Matin

Salle Armorique

. 10H15 - 11H15

PILATES Doux
 Méthode De GASQUET

MARDI

Après-midi

14H00 - 15H00
 Cours individuels

Soirée

Salle Armorique

. 18H30 - 19H30
 PILATES Niv I.II

MERCREDI

Soirée

Salle Armorique

. 18H00 - 19H00
 PILATES &
 STRETCHING

JEUDI

Matin

Salle Armorique

9H00 - 10H00

PILATES Niv I.II

. 10H15 - 11H15
 GYM - BIEN-ETRE

Après-midi

14H00 - 16H00
 Cours individuel

18H30 - 19H30
 PILATES &
 STRETCHING

ZOOM

VENDREDI

Matin

8H30 - 12H00
 Cours individuels

Midi

13H - 14H15
 SOPHRO - RELAXATION
 Séances 1X/15jours

SAMEDI

Cycle Méthode Périnée
 et Mouvement® :

10H à 12H
12 et 19 Mars-
2 et 30 Avril
14 Mai

* Salle Armorique
 2 rue Jack KEROUAC, RENNES

Tarifs des cours

	Unité	Trimestre	Année
En salle	12 €	120 €	360 €
Zoom	10 €	110 €	330 €
Relaxation	15 €	75 €	225 €
individuel	45€	5 cours :	200€

Inscriptions

- . Fiche info
- . Certificat médical
- . Carte SORTIR acceptée
- . 1 Cours d'essai gratuit
- . Tout trimestre en cours est dû
- . Cours en petit groupe

Nathalie BOURGIN Bien-être et Mouvement diplômée d'État – Sophro-Relaxologue – COURS STAGES FORMATIONS WEEK-END ET SEJOURS

Enseignante PILATES Mat I et II – Certifiée Yoga-Stretch et Gym hypopressive méthode De GASQUET – Méthode Périnée et Mouvement® et Anatomie Mouvement B CALAIS GERMAIN