

GAIA studio PILATES

Planning 2017-2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI : Cours ou Stage. Voir calendrier des samedi et des stages sur le site.
9h00 Cours part.	9h00 Senior	9h00 Cours part.	9h00 Cours part.		
10h00 Reformer	10h00 Equilibre et Etirements	10h00 Tapis Niv.1	10h00 Senior	9h00 Reformer Niv.1	10h00 Reformer
10h00 Tapis Déb.		10h00 Cours part.	10h00 Cours part.	10h00 Tapis Ballon Déb.	11h00 Tapis Niv 1
11h15 Tapis Niv.1	11h15 Prénatal	11h15 Cours part.	11h15 Reformer Niv.1	10h00 Wall unit	12h00 Tapis Débutant
11h15 Cours part.	11h15 Cours part.	11h15 Cours part.		11h15 Reformer	
12h30 Reformer	12h30 Tapis Niv.2	12h30 Tapis Pilates accessoire hamac	12h30 Bodyfly Niv. 1	11h15 Cours part.	
12h30 Tapis Déb.	12h30 Bodyfly Déb.	12h30 Reformer Déd.	12h30 Reformer Niv.1	12h30 Tapis Ballon Niv.1	
12h30 Wall unit	12h30 Reformer Déb.		12h30 Tapis Niv. 1	12h30 Wall unit	
13h30 Prénatal	13h30 Rose Pilates			13h30 Postnatal en collectif ou en cours particulier 30 minutes avec Emmanuelle.	Studio GAIA, seulement 6 personnes par cours !
	17h50 Wall unit	17h50 Reformer Niv.1	17h50 Tapis avec Ballon		
17h50 Tapis Niv 1 & Niv.2	18h55 Tapis Déb.	17h50 Bodyfly Déb.	17h50 Pilates « douleurs »	18h à 20h STAGE FLOW PILATES Un vendredi par mois. (voir calendrier)	10h à 12h STAGE BODYFLY Un samedi par mois. (voir calendrier)
18h55 Reformer Déb.	18h55 Bodyfly Déb et Niv 1	18h55 Tapis Niv.1	18h55 Wall unit		
18h55 Tapis Pilates accessoire hamac	18h55 Reformer	18h55 Prénatal	18h55 Tapis Déb.		
20h00 Bodyfly Niv. 1	20h00 Reformer	20h00 Tapis Déb.	20h00 Reformer +Wall Unit		
20h00 Tapis Déb.	20h00 Tapis Niv 1 & Niv.2		20h00 Tapis Petit matériel		

Niveau des cours : Si pas de niveau indiqué c'est que le niveau s'adapte en fonction des personnes présentes. Si vous ne connaissez pas votre niveau, privilégiez ce choix.

Déb : Cours débutant (en gris) **Niv 1** : Connaître les exercices **Niv 2** : Maîtriser les exercices

Tapis avec hamac : Pas de posture tête en bas. C'est un cours de Pilates avec accessoire hamac. Techniquement accessible à tous.

Bodyfly : Posture tête en bas, Yoga, Pilates et Cirque. (interdit aux femmes enceintes) **Flow Pilates** : Accessible aux personnes ayant pratiqué minimum 10 séances de Pilates tapis.

Un élan de nouveauté pour la rentrée 2017 concernant les stages du vendredi et les samedi matin -



STAGE FLOW PILATES avec Alexandra Marion - 18h à 20h - un vendredi par mois.

C'est Alexandra qui mènera ce cours fluide, gracieux et élégant. On relie les exercices de Pilates entre eux créant ainsi une chorégraphie. Un Roll up, un roll over, un leg pull prone et on répète la série.

Ce n'est pas de la danse mais une approche contemporaine de la méthode. Le FLOW PILATES est un cours accessible à tous. Les principes fondamentaux de la méthode sont respectés. Ce cours se déroule au sol.



STAGE BODYFLY avec Christine TESSIER - de 10h00 à 12h00 - un samedi par mois

Dans l'air, suspendus dans l'espace, vous alternerez des exercices avec appuis au sol et des postures aériennes dans le hamac. Guidés par la musique, les postures s'enchaînent jusqu'à créer un enchaînement fluide. Ce cours combine le Pilates, le Yoga et le Cirque.

(Cours interdit aux femmes enceintes)



STAGES EN THAILANDE avec Christine TESSIER

Stage Aqua : Pilates et Stand up paddle - du 5 au 10 février 2018

8 nuits chambre solo* hôtel luxe + Petit déjeuner + Stage 6 jours : 1150€

Le stage Aqua combine : la pratique du Pilates sur stand up paddle autour des îles aux eaux turquoise (1h30/jour) et la pratique du Pilates, 1h/jour sur le sable ou sur le stand up paddle.

Ce stage est très actif. Il faut aimer l'aventure et savoir nager.

Plusieurs réunions d'informations sont programmées entre septembre et décembre. Détail complet du voyage sur le site. gypilates-bordeaux.fr . Rubrique « Cours » puis « Voyage en Thaïlande » puis télécharger le pdf dans « tarifs et calendrier »



Stage Luxe : Pilates et Yoga sur terrasse 2h/jour - du 12 au 16 février 2018

8 nuits chambre solo* hôtel luxe+Petit déjeuner + Stage 10h de cours : 920€

Le stage Luxe est accessible à tous. Vous pratiquerez 1h de Pilates le matin et 1h de yoga le soir. Ces cours se dérouleront dans le cadre luxueux de l'hôtel Ban Saināi Resort à Ao Nang. Ce stage vous donne du temps libre afin de partager d'autres activités avec votre conjoint,

vos amis ou enfants. Activités telles que : La plongée, l'escalade, les cours de cuisine Thaï, la découverte des îles alentours.

Plusieurs réunions d'informations sont programmées entre septembre et décembre. Détail complet du voyage sur le site gypilates-bordeaux.fr . Rubrique « Cours » puis « Voyage en Thaïlande » puis télécharger le pdf dans « tarifs et calendrier »





Réunions Thaïlande Calendrier des réunions d'informations pour les STAGE en THAÏLANDE

Mercredi 20 septembre

Réunion d'information

Mercredi 18 Octobre

Réunion d'information

Mercredi 29 Novembre

Inscriptions et validation de vos dossiers d'inscriptions.

Mercredi 6 Décembre

Achat des billets d'avion tous ensemble au studio. (Obligatoire)

Mercredi 10 Janvier 2018

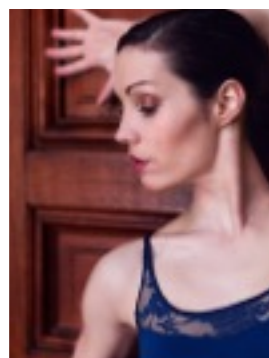
Distribution des stand up paddle et/ou tapis de yoga et dernières explications pratique.



CHRISTINE TESSIER

Responsable du studio. Enseigne le Pilates depuis 12 ans. Création du studio GAIA en 2007.

« J'enseigne le Pilates depuis 2004 en poursuivant un seul objectif : sentir, contrôler, écouter son corps... pouvoir lier le corps et l'esprit afin " d'être " dans sa globalité.



ALEXANDRA MARION

En route pour l'aventure Gaïa dès la rentrée de septembre 2017.

« La méthode Pilates est une vraie révélation qui permet de mieux connaître son corps et d'en prendre soin ! »



EMMANUELLE FORMENT

Fidèle enseignante depuis 7 ans.

« Je pense que savoir écouter et maîtriser son corps est primordial dans la vie de tout être humain. »



LISA AMERICA

Présente au studio depuis 2016.

"Le corps a des capacités extraordinaires. Nous avons tous un potentiel du mouvement à découvrir. Le Pilates nous aide à y arriver."

LES « GAIA » STAGES	STAGE BODYFLY 2H	COURS DES SAMEDI	STAGE FLOW PILATES 2H
2017 2018	Samedi 10h00 à 12h00 Inclus dans votre forfait tapis ou 38€ abonnés au studio 42€ non abonnés	10h REFORMER 11h TAPIS 1 12h TAPIS DÉBUTANT Cours inclus dans les forfaits respectifs.	Vendredi 18h à 20h Inclus dans votre forfait tapis ou 38€ abonnés au studio 42€ non abonnés
SEPTEMBRE	30/09 Christine	16/09 Lisa 23/09 Alexandra	22/09 Alexandra
STAGE DE RENTRÉE À LACANAU - DOMAINE DE PITROT - Un cadre exceptionnel !	Samedi 23 et Dimanche 24 septembre. SAVE the DATE !	Stage en collaboration avec Evelyne Bouchga « Coachspoting » à Lacanau	Programme en cours. Pilates chorégraphie et de nombreuses découvertes...
OCTOBRE	21/10 Christine	07/10 Alexandra 14/10 Lisa	27/10 Alexandra
NOVEMBRE	18/11 Christine	04/11 Alexandra 25/11 Lisa	24/11 Alexandra
DECEMBRE	09/12 Christine	02/12 Lisa 16/12 Alexandra	15/12 Alexandra
JANVIER 2018	VENDREDI 19/01 Christine exceptionnellement 18h à 20h	13/01 Lisa 20/01 Alexandra	26/01 Alexandra
FEVRIER DEPART THAILANDE du 5 au 10 février 2018 du 12 au 16 février 2018 Programme détaillé sur le site.	Stage en Thaïlande avec Christine 2 stages différents : Pilates & Stand up paddle Pilates & Yoga	03/02 Lisa 17/02 Alexandra	23/02 Alexandra
MARS	10/03 Christine	03/03 et 24/03 Lisa 17/03 et 31/03 Alexandra	30/03 Alexandra

GAIA studio PILATES

Planning 2017-2018

AVRIL	14/04 Christine	07/04 Lisa 21/04 Alexandra	20/04 Alexandra
MAI	12/05 Christine	05/05 Alexandra 19/05 Lisa	11/05 Alexandra
JUIN	2/06 Christine	09/06 Lisa 23/06 Alexandra	22/06 Alexandra
JUILLET	07/07 Christine	STAGES D'ÉTÉ	6/07 Alexandra
AOUT	programme spécial août		
A PARTIR DU 16 JUILLET LE PLANNING CHANGE			

GAIA studio PILATES

Planning 2017-2018