



# STAGE PILATES

LA TRANCHE-SUR-MER

EDITION 2024



Bienvenue !



Je suis heureuse de vous accueillir chez moi et de vous faire partager cet endroit magique aux mille vertus !

Christine

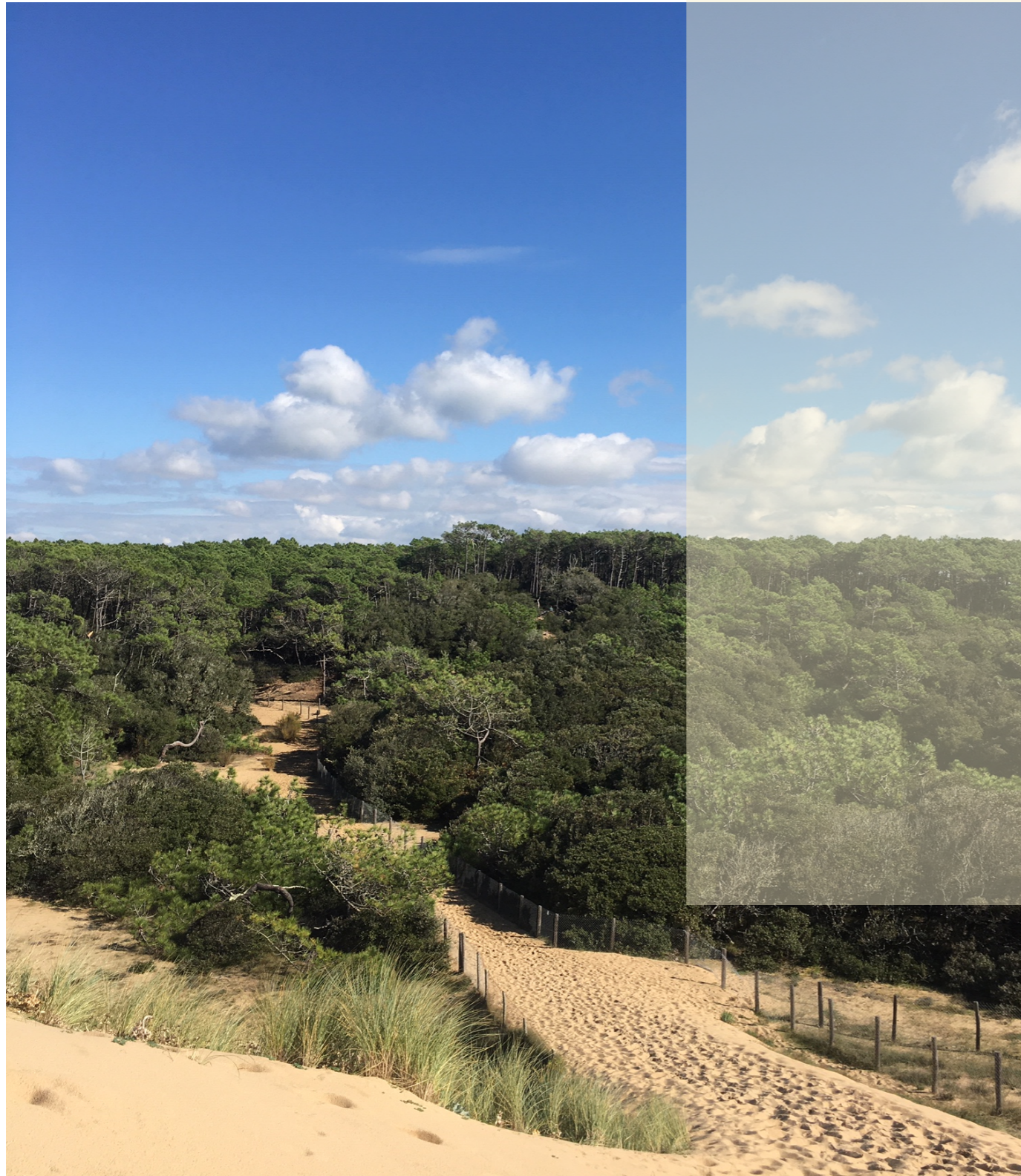


# A La Tranche-sur-mer

Un stage Pilates en  
bord de mer pour  
se ressourcer  
se reposer  
se retrouver



# Entre mer et forêt



Une ambiance amicale, un lieu d'échanges et de rencontres.



# Le stage

du  
vendredi  
16h

au  
dimanche  
13h.

Vendredi  
17h à 19h

Cours sur la terrasse de la  
maison

Samedi &  
Dimanche

Cours en forêt et sur la  
plage

De 9h30 à 12h

Nous  
atteindrons  
nos lieux de  
pratique  
- forêt et  
plage -  
en marchant  
activement.



# Vos chambres



**Chambre patio**  
2 lits de 90 x 190  
2 personnes (chambre à partager)  
Les copines partagent les chambres duo.  
Douches à partager.



**Chambre bohème**  
1 lit de 160 x 190  
1 personne (chambre solo) + salle de bain privée  
Les 1ères « solo » inscrites ont les chambres solo.



**Chambre rose**  
1 lit de 160 x 190  
1 personne (chambre solo)  
Et d'autres chambres...



# La maison



UNE MAISON  
AUX PRINCIPES  
FENG SHUI



## Dans le package



Les cours  
L'hébergement  
Les vélos  
Le tapis  
Les petits déjeuners  
Les 2 diners  
En option : 1h de  
massage (65€)

290€





# Les dates



Du vendredi 24 mai  
16h au dimanche  
26 mai 13h.

Du vendredi 21 juin  
16h au dimanche  
23 juin 13h.

# CONTACTEZ-NOUS

GAIA  
studio  
Pilates

5, rue  
Jean-  
Jacques  
Bel

33000  
Bordeaux

gympilatesbordeaux@gmail.com

06 78 78 68 59

Instagram @gaiastudiopilates

[GAIA Studio Pilates \(@gaiastudiopilates\) • Photos et vidéos Instagram](#)

Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100042167903456>

gympilates-bordeaux.fr

Instagram @inspiration.ceramique.hello



# QUELQUES SOUVENIRS DE NOS STAGES

