



STAGE PILATES

LA TRANCHE-SUR-MER

EDITION 2025



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

2h de Pilates sur tapis
terrasse de la maison. Le
niveau est adapté à tous. Il
évolue durant le week-
end.

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.

8 chambres solo. 2 chambres duo 2 lits.



Chambre bohème

1 lit de 160 x 190

1 personne (chambre solo) + salle de bain privée



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 23 mai
16h au dimanche
25 mai 13h.

Du vendredi 20 juin
16h au dimanche
22 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

