



**Offrez-vous
5 semaines pour transformer votre
bien-être.**

Quand les épaules
appellent à l'aide...

Un programme dédié au soulagement
des épaules et à la libération des
tensions du haut du corps.

Gaïa
PILATES

GAIA studio PILATES – Bordeaux



**DON'T IGNORE
YOUR HEALING
POTENTIAL.**

GAIA studio PILATES – Bordeaux

Gaïa
PILATES



LA REGULARITE ET LE SUIVI FONT LA DIFFÉRENCE

Stage 5 semaines,
1 séance par semaine

MARDI 18H15

à compter du 6 janvier 2026

Cours sur tapis/ballon avec
Fabienne

Ce stage de Pilates, conçu comme un véritable parcours éducatif, vous apprendra à mieux bouger, mieux respirer et mieux vivre votre quotidien.

Tous les mardis à 18h15, retrouvez-nous pour une séance complète sur tapis, avec l'utilisation du gros ballon pour développer stabilité, force profonde et fluidité de mouvement.

Nous avons décidé d'utiliser le gros ballon parce qu'il crée une instabilité douce qui oblige le corps à s'engager davantage.

Au fil des semaines vous :

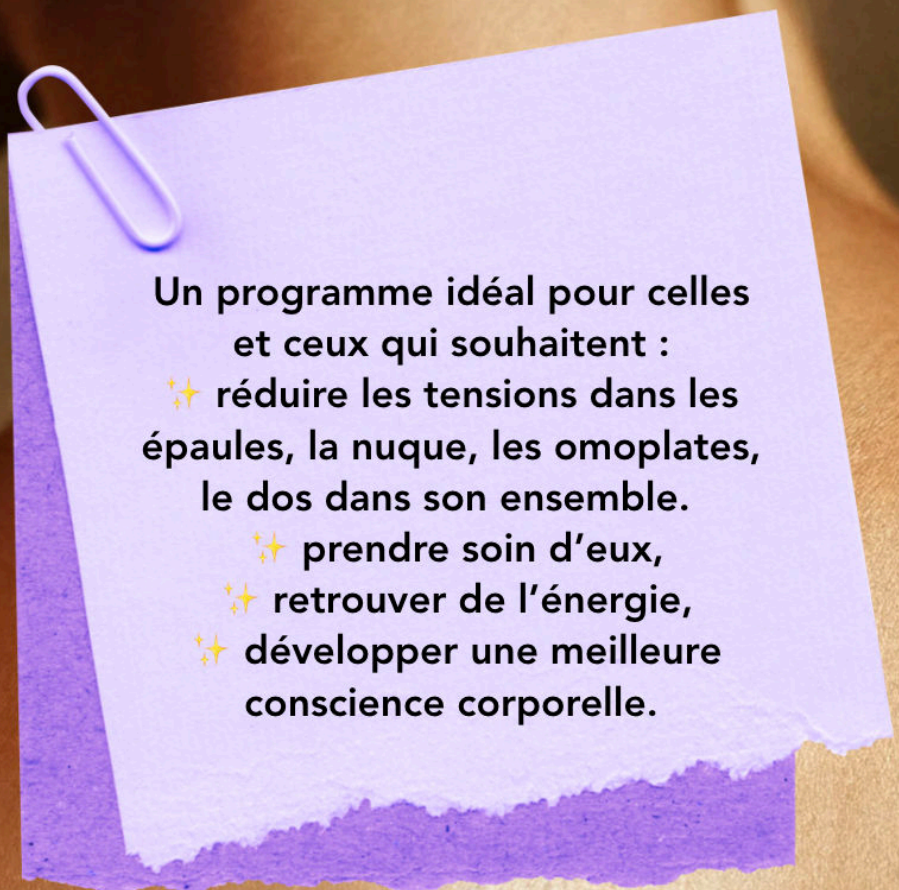
- travaillerez le haut du corps : les épaules, les trapèzes, le grand dorsal, le grand rond et petit rond, le rhomboïde, **pour soulager durablement les tensions du haut du tronc.**

- mobiliserez la colonne pour **libérer les tensions,**

- renforcerez votre centre pour **protéger votre dos,**

Parce qu'un changement durable se construit dans la régularité, ce stage inclut également **des petites routines à faire à la maison :**

Quelques minutes d'étirements, de mouvements ou de respiration pour prolonger les effets et installer des habitudes positives entre chaque séance.



Un programme idéal pour celles
et ceux qui souhaitent :

- ✦ réduire les tensions dans les
épaules, la nuque, les omoplates,
le dos dans son ensemble.
- ✦ prendre soin d'eux,
- ✦ retrouver de l'énergie,
- ✦ développer une meilleure
conscience corporelle.



Rejoignez-nous pour ces 5 semaines de Pilates avec Fabienne, et offrez-vous un mieux-être durable !

Les cours sont animés par Fabienne, une professeure passionnée, à l'écoute, forte d'une belle expérience et reconnue pour son enseignement clair, précis et bienveillant. Elle saura vous guider pas à pas, quel que soit votre niveau.

GAIA studio PILATES – Bordeaux

Gaïa
PILATES

INSCRIPTIONS

Le stage se déroule sur 5 semaines, du mardi 6 janvier au mardi 4 février 2026.

Vous participez à une séance chaque mardi à 18h15, sur tapis, avec utilisation du gros ballon.

Mardi 6, 13, 20, 27 Janvier, Mardi 4 février.

Seulement 7 places.

Inclus dans votre forfait ou 125€ les 5 séances.

s'inscrire en ligne sur [xploractiv](https://xploractiv.com) ou infos par mail à :
gympilatesbordeaux@gmail.com
06 78 78 68 59

GAIA studio PILATES – Bordeaux