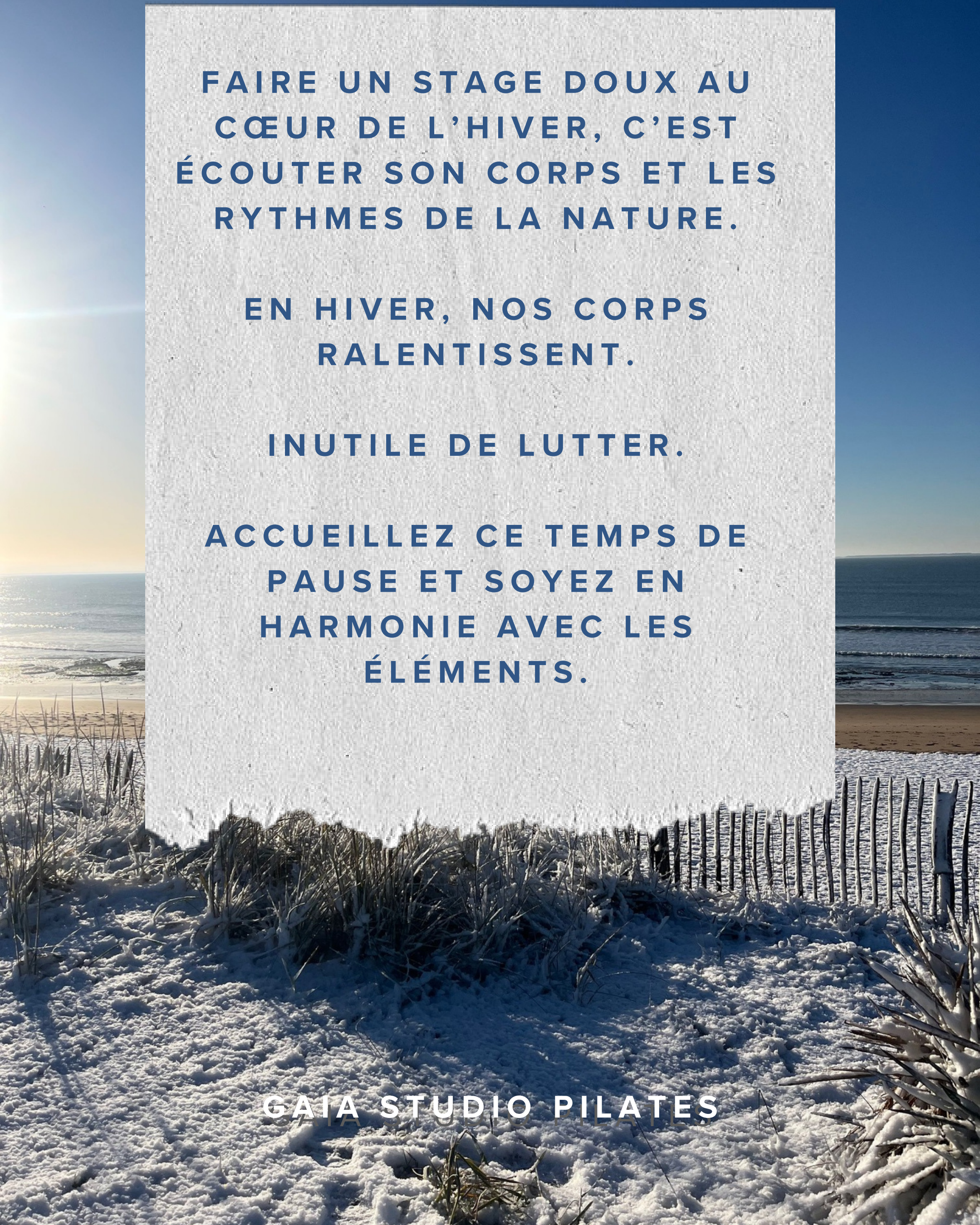


S A M E D I 1 4 F E V R I E R
1 0 H À 1 2 H
A V E C J A D E

UN STAGE AU
COEUR DE
L'HIVER

GAIA STUDIO PILATES



FAIRE UN STAGE DOUX AU
CŒUR DE L'HIVER, C'EST
ÉCOUTER SON CORPS ET LES
RYTHMES DE LA NATURE.

EN HIVER, NOS CORPS
RALENTISSENT.

INUTILE DE LUTTER.

ACCUEILLEZ CE TEMPS DE
PAUSE ET SOYEZ EN
HARMONIE AVEC LES
ÉLÉMENTS.

GAIA STUDIO PILATES

**En cette période hivernale,
le corps se fige, les muscles se raidissent et la
fatigue s'installe.**

**Au fil de ce cours, Jade vous guidera dans une
pratique fluide mêlant étirements et exercices
de Pilates.**

**La douceur et la lenteur seront au cœur de la
séance.**

GAIA STUDIO PILATES

POURQUOI FAIRE UN STAGE DE 2H ?

COMME UNE PETITE BULLE
DE DOUCEUR DANS VOTRE
AGENDA, CES STAGES
REVIENNENT À CHAQUE
VACANCES SCOLAIRES.

UN FORMAT DE 2 HEURES
POUR S'ACCORDER LE TEMPS
D'APPRENDRE, DE RALENTIR
ET D'OFFRIR AU CORPS DE
LONGS ÉTIREMENTS, SI
SOUVENT NÉGLIGÉS.

GAIA STUDIO PILATES

- ÇA T'INTÉRESSE ?
- Les stages sont inclus dans ton forfait (2h seront décomptées) ou 50€ pour les non adhérents au studio.
- Ouverts à tous, y compris aux personnes non inscrites au studio.
- Avoir pratiqué minimum 6h de Pilates sur tapis.
- Stages non adaptés aux femmes enceintes.
- Places limitées à 7 personnes par stage.
- Prochain stage à thème du samedi : le 11 avril 2026 avec Fabienne.

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

GAIA STUDIO PILATES