



STAGE PILATES

LA TRANCHE-SUR-MER EDITION 2026

Gaïa
STAGE PILATES

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

Vendredi

16h à 16h45 - Accueil et installation dans votre cocon.
17h à 19h00 - Pilates sur tapis sur la terrasse de la maison
20h00 - Dîner à la maison

Samedi & Dimanche

8h à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 12h00 - L'activité sera sportive, en pleine nature.
Alternance de Marche active et de Pilates dans des lieux inspirants.
13h00 - Déjeuner dans une cabane de plage
14h à 20h00 - L'après-midi pour soi. Quel luxe !
S'accorder un temps avec « rien » ou bien programmer un massage ressourçant ou dormir au bord de la piscine, sur la plage. Se faire du bien, c'est le thème de ce stage.
20h00 - Dîner à la maison le samedi soir.
Fin du stage le dimanche après le déjeuner.

Le niveau est adapté à tous. Il évolue durant le week-end.

Nous atteindrons
nos lieux de
pratique :

La forêt

&

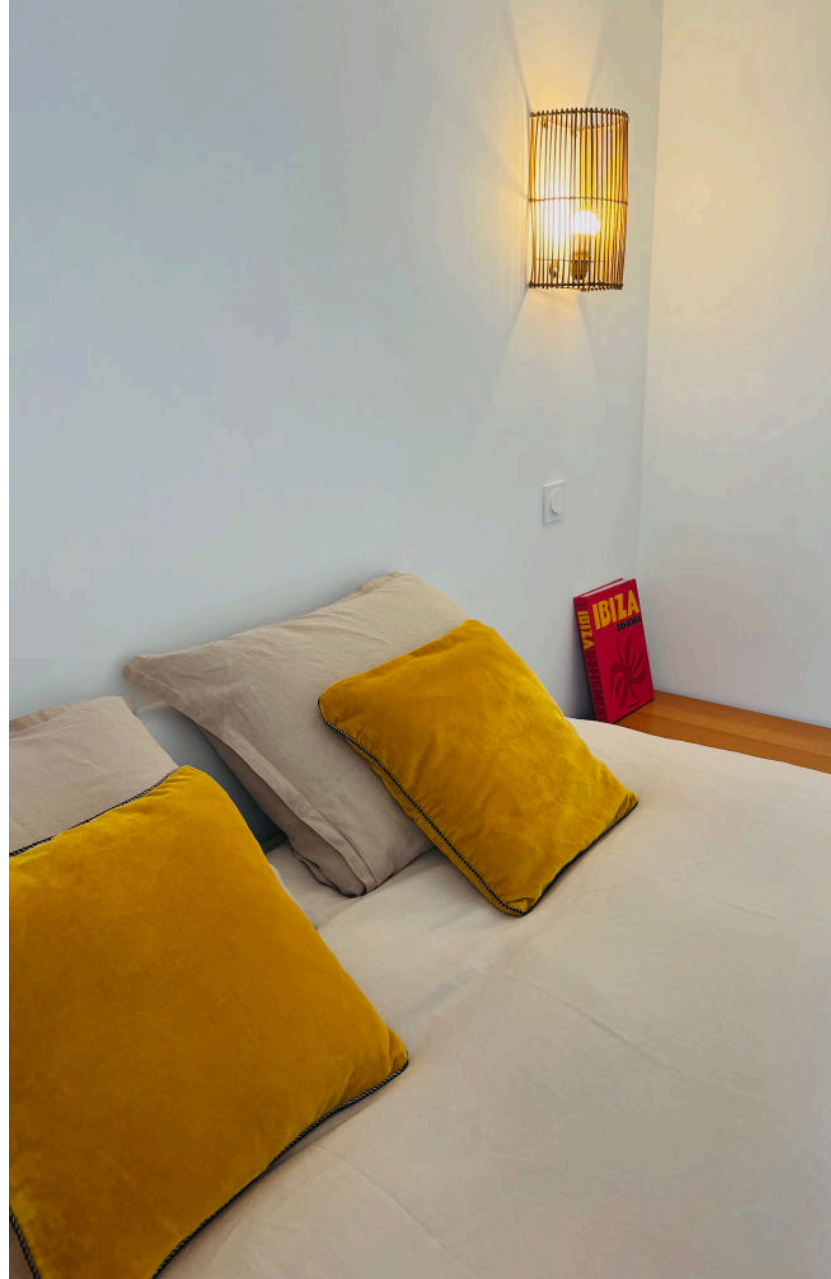
La plage -
en marchant
activement.

Gaïa
STAGE PILATES

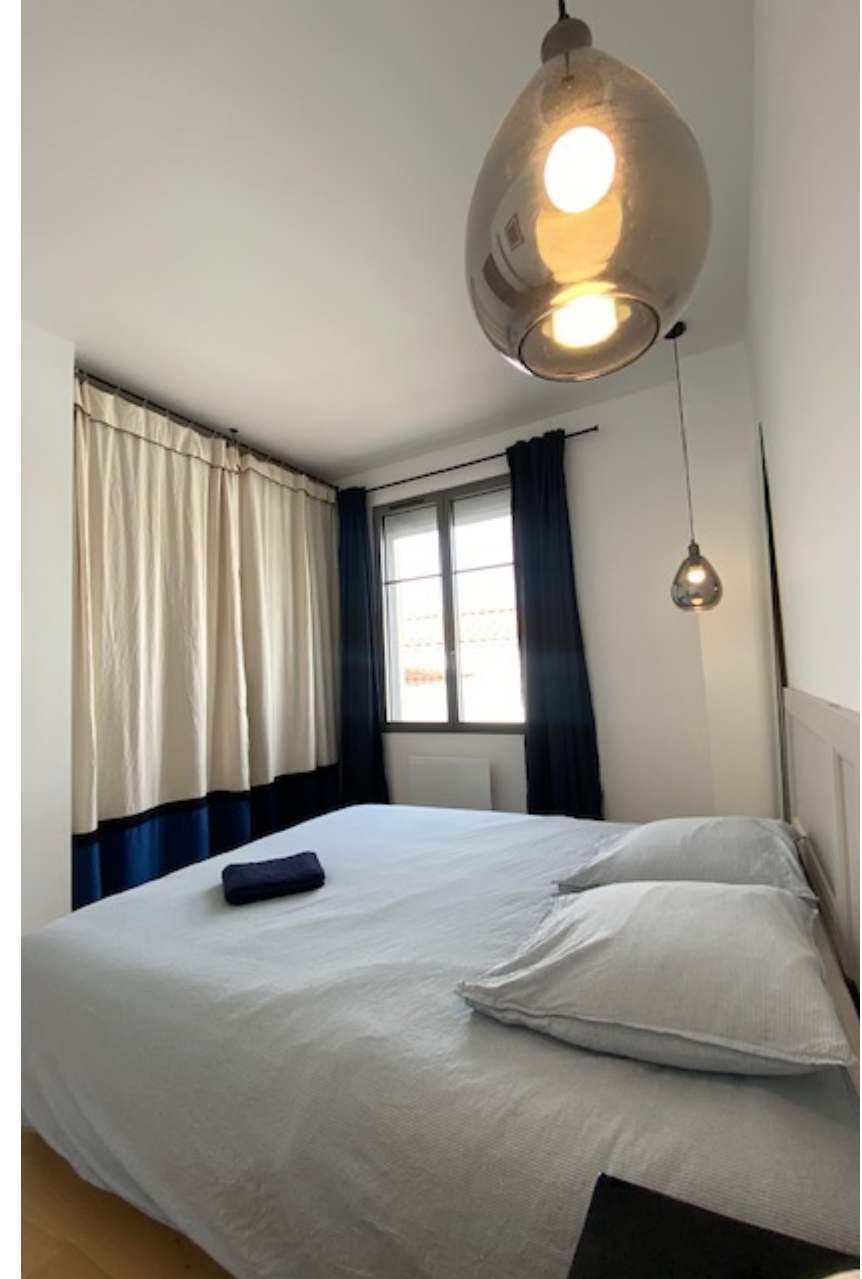
Vos chambres



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



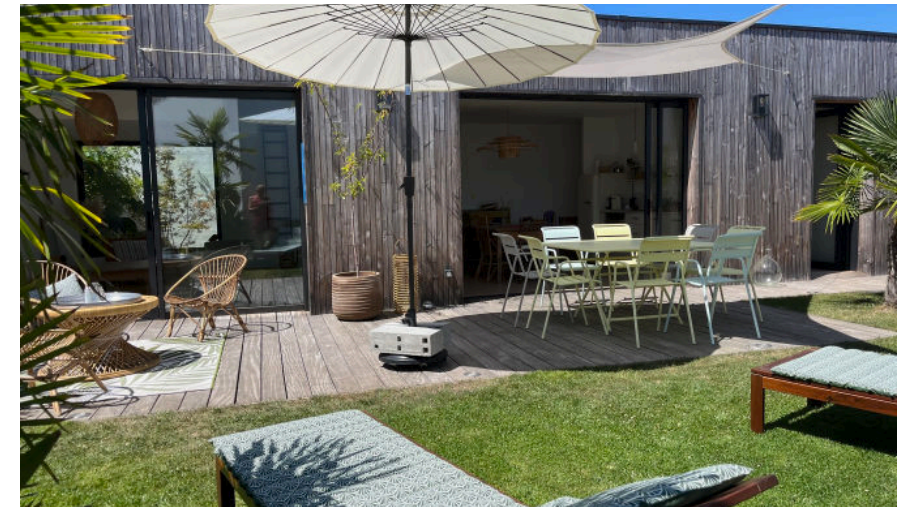
Chambre bohème
1 lit de 160 x 190
1 personne (chambre solo)



Chambre bleue
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



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

290€

Les dates 2026



2026

**Du vendredi 29 mai 16h au
dimanche 31 mai 14h.**

**Du vendredi 19 juin 16h au
dimanche 21 juin 14h.**

Nous rejoindre

GAIA
studio
Pilates

5, rue
Jean-
Jacques
Bel

33000
Bordeaux

gympilatesbordeaux@gmail.com

06 78 78 68 59

Instagram @gaiastudiopilates

gympilates-bordeaux.fr

Mon atelier ceramique à découvrir sur place :
[@pamplermousse.ceramique](https://www.instagram.com/pamplermousse.ceramique)

pamplermousseceramique@gmail.com



Photos Souvenirs

