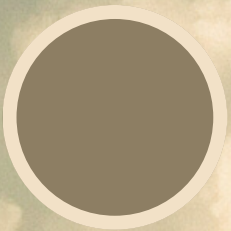


Stage 5 semaines – Mardi 18h15 – Tapis – PILATES

21 avril / 19 mai 2026

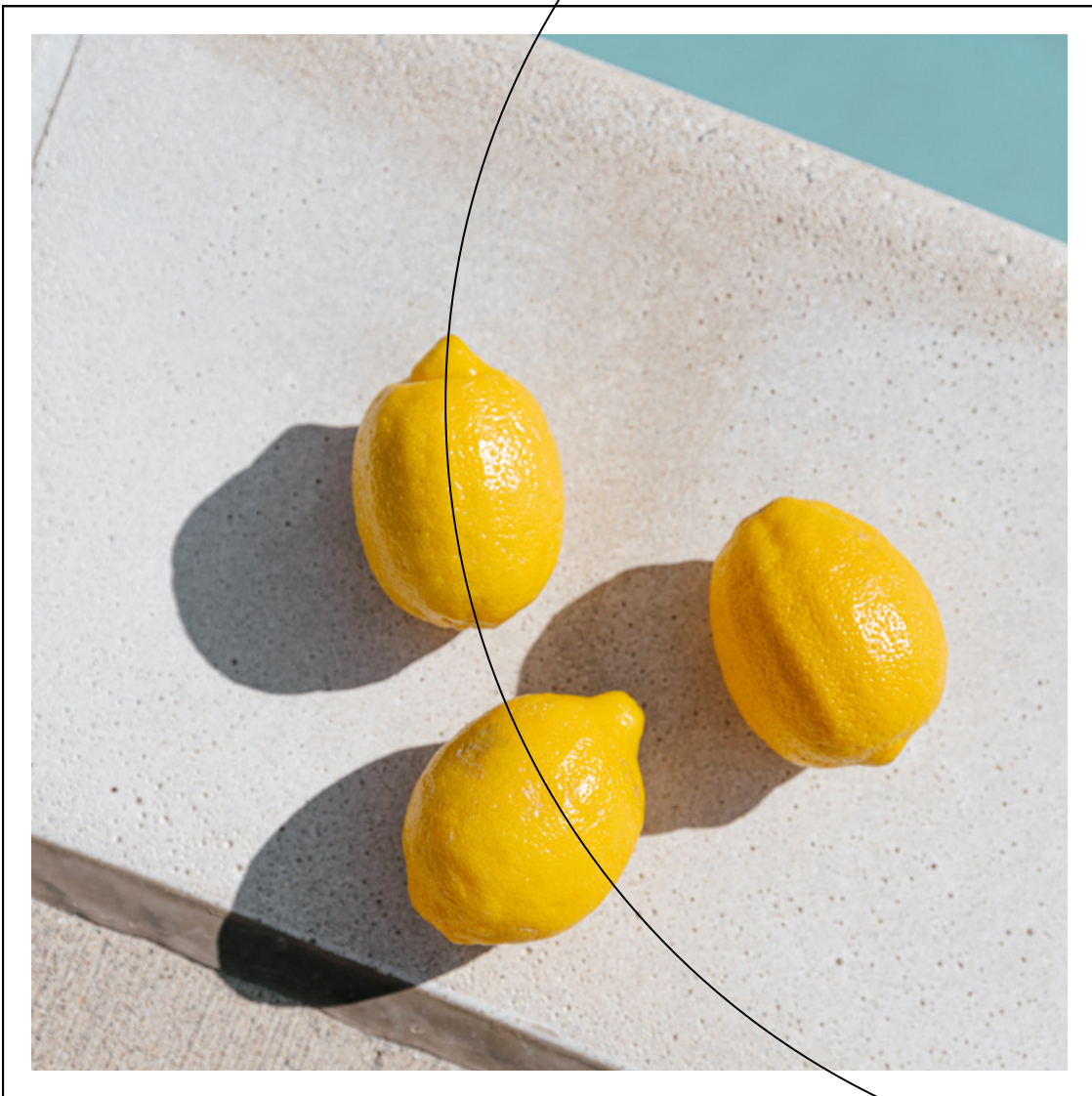


SUMMER



# STAGE BIKINI

*Moods*



Et si cette année,  
vous abordez l'été  
avec élégance et  
assurance...

*Travel*



VIBES

SUMMER

## STAGE BIKINI

Un accompagnement raffiné  
et ciblé pour :

- Sculpter harmonieusement la silhouette
- Renforcer les muscles profonds en douceur
- Retrouver maintien, fluidité et confiance.

**Chaque séance intègre une approche pédagogique autour de l'anatomie, pour mieux comprendre le fonctionnement du corps.**



**Gaïa**  
PILATES

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX, NOUS VOUS RECOMMANDONS UN SUIVI RÉGULIER EN PARTICIPANT À CHAQUE SÉANCE. IL EST TOUTEFOIS POSSIBLE DE S'INSCRIRE À QUELQUES COURS, AVEC UNE EFFICACITÉ NATURELLEMENT PLUS LIMITÉE.

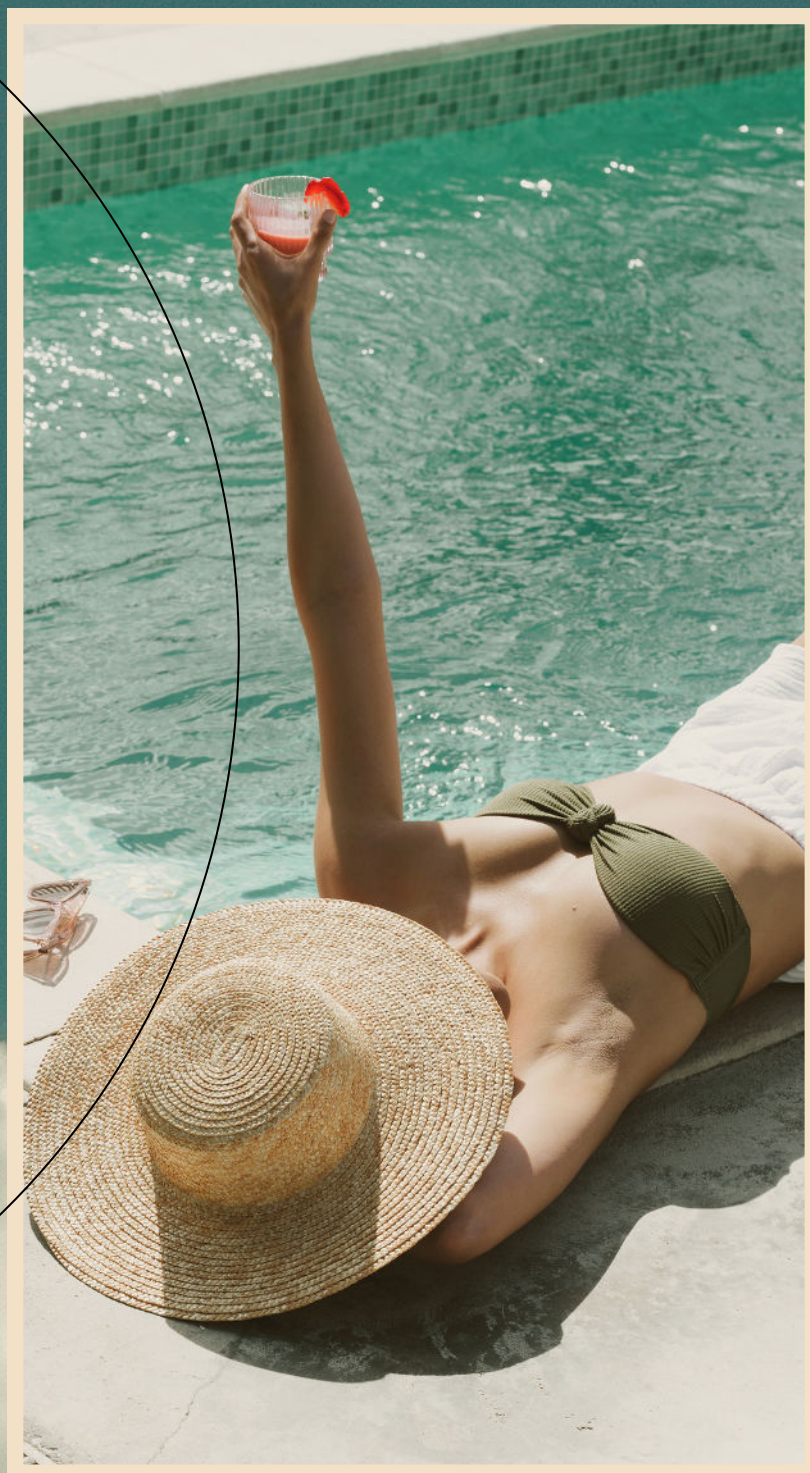
VIBES



Une préparation subtile et  
efficace pour sublimer  
votre allure en maillot,  
robes d'été et silhouettes  
légères

Les places sont  
volontairement limitées  
pour préserver la qualité  
de l'expérience.

Réservez votre séance dès  
maintenant.



Seulement 7 places

Tous les mardis 18h15 du 21 avril au 19 mai 2026 avec Fabienne.

Inclus dans votre forfait ou 125€ les 5 cours. Stage ouvert aux personnes non inscrites au studio.

Inscription par mail [gympilatesbordeaux@gmail.com](mailto:gympilatesbordeaux@gmail.com) ou directement en ligne sur [xplor deciplus](https://xplor.deciplus.com).

GAIA STUDIO PILATES  
GYMPILATES-BORDEAUX.FR

06 78 78 68 59

[GYMPILATESBORDEAUX@GMAIL.COM](mailto:GYMPILATESBORDEAUX@GMAIL.COM)

Gaïa  
PILATES