

SUMMER STAGES



juillet 2026

Gaïa
PILATES

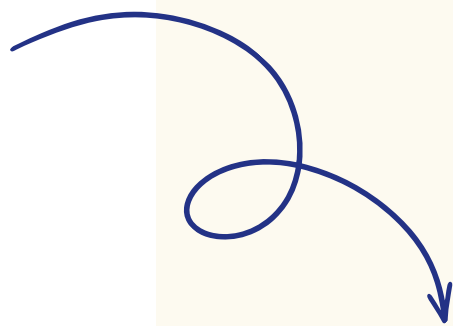
ET SI TU ABORDAIS L'ÉTÉ EN CONFiance ?



Choisis ton destin



Gaïa
PILATES



DU LUNDI 20 JUILLET AU VENDREDI 24 JUILLET 2026

Stage « Midi Pétillant » de 5h RDV à 12H30

Principe : S'inscrire aux 5h cours de 12h30
du lundi 20 au vendredi 24 juillet.

Thème :

*Du tapis en veux-tu en voilà !
On en fait jamais assez et pourtant c'est le
plus difficile et le plus engageant
musculairement !*

Cours d'1h

Professeur : Emmanuelle Forment

DU MARDI 21 JUILLET AU JEUDI 23 JUILLET 2026

Stage « Minuit Envoutant » de 6h RDV à 19H00

Principe : S'inscrire aux 6h cours de 19h à 21h
du mardi 21 au jeudi 23 juillet.

Thème :

*Un stage combinant tapis et étirements
pour aller encore plus loin dans
l'exploration de vos sensations.*

Cours de 2h

Professeur : Emmanuelle Forment

Ma vie a changé
depuis que je pratique
le Pilates au studio
Gaïa !

Comment vas-tu ?

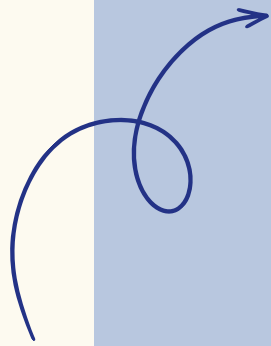
Je n'ai plus aucune
douleur et je respire
enfin !



Pilates time



Gaïa
PILATES



Rendez-vous :

Les stages sont en ligne sur xploractive ou sur le site : gympilates-bordeaux.fr

Si vous n'êtes pas inscrit au studio, veuillez nous contacter par mail afin de booker votre stage.

gympilatesbordeaux@gmail.com

Tarifs & Conditions d'inscriptions

Les stages sont inclus dans votre forfait ou 5h = 115€
ou 6h = 132€

Ouverts à tous. Y compris aux personnes non inscrites au studio à l'année.

Avoir pratiqué minimum 6h sur tapis

Annulation :

Aucune heure du stage ne sera reportée sur un autre cours si vous n'avez pas pu participer à celles du stage. Le stage est non annulable, y compris 24h à l'avance. C'est un engagement ferme entre vous et le studio GAIA. Merci pour votre compréhension.

GAIA studio Pilates

5, rue Jean-Jacques Bel

33000 Bordeaux

06 78 78 68 59

gympilatesbordeaux@gmail.com

gympilates-bordeaux.fr

