

Pilates : tonus, équilibre et bien-être en mouvement

du 28 mars au 04 avril 2026

Consulter les tarifs sur le bulletin d'inscription

485 € adhérent financier

A partir de

606 € adhérent non financier



Boostez votre énergie avec notre stage de Pilates !

Envie de renforcer votre corps, d'améliorer votre posture et de vous sentir plus léger au quotidien ? Rejoignez notre stage de Pilates et découvrez une approche dynamique qui allie tonus, souplesse et bien-être.

Au programme : des exercices guidés pour solliciter vos muscles profonds, étirer vos tensions et améliorer votre équilibre. Chaque séance est pensée pour progresser à votre rythme, tout en gardant le plaisir et la motivation au cœur de la pratique.

Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, ce stage est l'occasion idéale pour prendre soin de vous, vous ressourcer et repartir plein d'énergie !

SAMEDI

À partir de 17h00 : accueil et installation dans les chambres.

19h00 : cocktail de bienvenue

DIMANCHE AU VENDREDI

Matinée libre

14h30 – 17h00 : cours de pilâtes

SAMEDI

10h00 : départ de la résidence

CONTENU DU STAGE

À SAVOIR

Le tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète ;
- les cours de pilâtes.

Il ne comprend pas : les dépenses afférentes à l'activité ski, la taxe de séjour, les suppléments non mentionnés au programme, les dépenses d'ordre personnel, le transport pour se rendre au stage.

Minimum de 8 personnes.

Les cours de Pilates auront lieu à la résidence

PRÉVOIR

Un tapis pour les cours de pilâtes