

Bien-Etre & Mouvement 2025 – 2026

Pilates - Souplesse - Relaxation

LUNDI*

Matin

. 9h15-10H15

Réveil matinal - Bien-être

. 10H30-11H30

PILATES Doux - De Gasquet

Ap midi – Soirée

18H30 – 19H30

PILATES

19H45 - 20H45

PILATES

Inscriptions

- . Le 1^{er} cours d'essai est gratuit
- . Remplir une fiche d'inscription
- . Inscription possible dans l'année

MARDI*

Matin

. 9H15-10H15

PILATES

10H30 - 11H30

PILATES doux – De Gasquet

Ap midi – Soirée

. 14H30-15H30

Bien-être - Relaxation

. 17H15 -18H15

PILATES Doux - De Gasquet

. 18H30 -19H30

PILATES

. 19H45 -21H (2x/mois)*

Relaxation et Méditation

- . du 8 Septembre 2025 au 2 Juillet 2026 (35 semaines)
- . Petits groupes/cours

JEUDI*

Matin

. 9H15-10H15

PILATES

. 10H30 -11H30

FITNESS

Ap midi – Soirée

. 17H - 18H

PILATES Doux – De Gasquet

. 18H15 - 19H15

PILATES

. 19H30 -20H30

PILATES

SAMEDI matin

10H -12H ** 1X/mois

La Cabane. Métro Viasilva

Atelier à thèmes

Pilates Gros ballon – périnée
féminin - Relaxation et
Méditation..

Nathalie BOURGIN

06 70 31 46 04

Diplômée d'État Métiers de la forme
D.U activités physiques adaptées
certifiée PILATES . Sophro Relaxologue
Yoga-Stretch Bernadette De Gasquet
Anatomie et mouvement
Blandine CALAIS GERMAIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

COURS INDIVIDUELS

Salle Armorique ou à domicile

Suivi personnalisé – Remise en forme
séances de Relaxation

Tarifs. 355€/an -*13€/ à l'unité

- . Solo 55€ - Samedi 25€/ 20€ **
- . Adhésion Association : 20€/an
- . Tarifs couple 340€ étudiant s-
demandeur d'emploi 285€
- . Carte Sortir - chèques vacances

salle Armorique*

2 rue Jack Kerouac

Rennes

La Cabane **

12 rte des Parcs

Quercie

Cesson