

Planning des Cours

Nathalie BOURGIN

nathaliebourgin35@gmail.com

www.nathaliebourgin.com

Infos et résas : 06 70 31 46 04

LUNDI

Matin

Salle Armorique

. 9H00 - 10H00

PILATES Niv I.II

. 10H15 - 11H15

PILATES Doux

Méthode De GASQUET

Après-midi

Cycle Méthode Périnée et
Mouvement® : 2 x 5 heures

→ Me contacter

MARDI

Après-midi

14H00 - 15H00

Cours individuels

Soirée

Salle Armorique

. 17H15 - 18H15

PILATES Niv I

. 18H30 - 19H30

PILATES Niv I.II

. 19H45 - 21H00

PILATES &

RELAXATION

MERCREDI

Soirée

Salle Armorique

. 18H00 - 19H00

PILATES &
STRETCHING

. 19H15 - 20H30

SOPHRO -
RELAXATION

1 semaine sur 2

JEUDI

Matin

Salle Armorique

. 9H00 - 10H00 PILATES

Niv I.II

. 10H15 - 11H15

GYM FITNESS

Midi

Décathlon Betton

12H30 - 13H30

PILATES Niv I.II

Après-midi

14H00 - 16H00

Cours individuels

ZOOM

18H30 - 19H30

PILATES & STRETCH

VENDREDI

Matin

8H30 - 12H00

Cours individuels

Midi

12H30 - 13H45

SOPHRO - RELAXATION

1 semaine sur 2

Tarifs des cours

	Unité	Trimestre	Année
En salle	12 €	120 €	360 €
Zoom	10 €	110 €	330 €
Sophro- relaxation	15 €	75 €	225 €

Séance individuelle : 45 €

Inscriptions

- . Fiche info
- . Certificat médical
- . Carte SORTIR acceptée
- . 1 Cours d'essai gratuit

Tout trimestre en cours est dû

* Salle Armorique

2 rue Jack Kerouac, 35000 RENNES

* Décathlon Betton

Village La Forme, 35830 BETTON

Nathalie BOURGIN Bien-être et Mouvement : Coach Forme et Bien-être diplômée d'État – Sophro-Relaxologue

Enseignante PILATES Mat I et II – Certifiée Yoga-Stretch et Abdos sans dégâts méthode Dr De GASQUET Approche Posturo Respiratoire- Enseignante méthode Périnée et Mouvement®