



LES ATELIERS PILATES 2020

POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates certifiés
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement
- Les élèves qui souhaitent perfectionner leur pratique

CREATION ET SUIVI DE CLIENTELE

- Définir un public cible - comment se faire connaître – réseaux sociaux: comment faire une publicité - fidéliser...
- Intervenant : Mathieu Ségur
- Prix : 150.- CHF
- Inscription sur la page
- Places limitées

Ven. 10 janvier 2020
17h30-21h30

STRETCHING KINESIOLOGIQUE

- Méthode révolutionnaire qui permet une rapide et durable amélioration de la souplesse.
- Ideal comme échauffement de début de cours
- Intervenante : Marta Ferreira
- Prix : 290.- CHF
- Inscription sur la page
- Places limitées à 10 personnes

Samedi 04 avril 2020
08h30-17h30

PILATES SENIORS

- Les clés d'enseignements adaptées aux besoins particuliers des seniors: des exercices sûrs et efficaces pour améliorer force, mobilité, posture, avec, pour conséquence, un équilibre plus sûr.
- Focus sur les affections liées à l'âge, telles que hernie discale, sciatique, ostéoporose, désagréments liés à la ménopause, rééducation après une intervention chirurgicale (col du fémur, prothèse de hanche, etc).
- Intervenante : Agnès Carriot
- Prix : 290.- CHF
- Inscription sur la page
- Places limitées à 10 personnes

Sam. 23 mai 2020
08h30-17h30