



LES PERFECTIONNEMENTS PILATES 2023

POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates certifiés
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement
- **Le matwork au sol est un prérequis indispensable**

PILATES & TRX

- Adaptation du répertoire Pilates avec l'aide du TRX pour un travail diversifié et efficace de tous les groupes musculaires.
- Développement de la conscience proprioceptive par l'alliance de ces 2 approches en plus du renforcement musculaire profond.
- Intervenant : Sarah Seydoux
- Prix : 205.- CHF
- Inscription sur la page
- Places limitées
- Lieu: Therafit route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis



Samedi 25 mars 2023
08h30-17h30