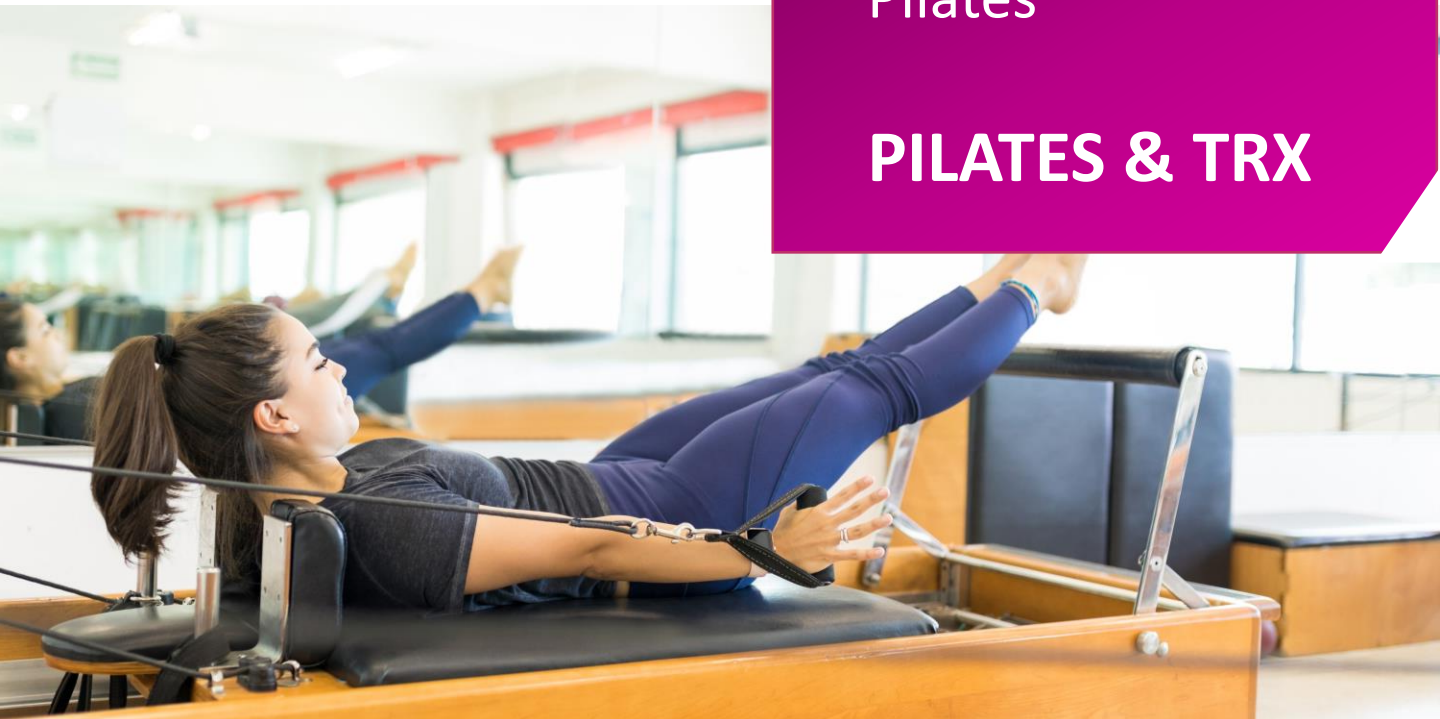


# Perfectionnement Pilates

## 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.



### POUR QUI?

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

[Cliquez ici  
pour vous  
inscrire!](#)



- Intervenant : Sarah Seydoux
- Prix : 205.- CHF
- Date: **18 et 19 mai 2024 de 09h00 à 17h00**
- Places limitées



**Centre de Formation Therafit SA**  
Sports et Nutrition agréée SFGV  
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis  
021 931 40 11