



# **STAGE PILATES**

## **Tapis niveau 1 et 2**

**Samedi 16 juin 2012 de 10h à 12h**

10h - 11h Test Pilates tapis - Niveau 1

Connaître les 15 mouvements essentiels

**Une attestation sera délivrée à l'issue**

11h - 12h Cours tapis - Niveau 2

Analyse détaillée de 15 autres mouvements du répertoire

-Attention : nombre de participants limité à 8

-Inscription : voir Sandra ou Frédéric

**Tarif : 25€**

(ou 2 cours décomptés de votre forfait tapis)

*La* SOURCE

12 bis, rue François-Chénieux  
87000 Limoges

Cours particuliers et duos  
Cours collectifs – Stages...

**06 25 42 55 81**

[www.pilateslimoges.com](http://www.pilateslimoges.com)