



Pilates

et minceur

Thème

Affinement de la silhouette

STAGE INTENSIF

L'objectif de ce stage est de retrouver
une silhouette harmonieuse,
par des exercices spécifiques
sur les différents supports de la méthode Pilates.

GAINAGE - ALLONGEMENT DE LA TAILLE - CARDIO

Ateliers

- Pilates et renforcement musculaire « stretching »
 - Pilates et gainage « affinement de la taille »
- Pilates et cardio « l'enchaînement des exercices »



PILATES
PILATES
PILATES
LE 14 BIS
PILATES
PILATES

STAGE MINCEUR

PILATES
PILATES
PILATES
PILATES

CARDIO

PILATES
PILATES
PILATES
PILATES

GAINAGE

PILATES
PILATES
PILATES
PILATES





Pilates

et minceur

Professeur

Xavier MATHIS | Diplômé Pilates niveau 5 international

Horaires et dates

Mercredi 3 janvier : 9h30 | 11h30 ou 14h30 | 16h30
ou 19h00 | 21h00

Jeudi 4 janvier : 9h30 | 11h30 ou 14h30 | 16h30
ou 19h00 | 21h00

Vendredi 5 janvier : 9h30 | 11h30

Tarif

35,00 € par atelier de 2h

Inscription

LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ, PAR ATELIER ET PAR JOUR.

**Pour tout renseignement, veuillez nous contacter
par téléphone ou par mail.**

Nous découvrir sur



Le 14 Bis

14 bis avenue Gros Malhon - 35000 RENNES - 02 99 64 73 41 - 06 73 07 88 37
mathissportcorporate@orange.fr - www.xaviermathis.fr

PILATES
PILATES
PILATES
LE 14 BIS
PILATES
PILATES

STAGE
MINCEUR

PILATES
PILATES
PILATES
PILATES

CARDIO

PILATES
PILATES
PILATES
PILATES

GAINAGE

PILATES
PILATES
PILATES
PILATES

