

Pilates

cours collectifs

tous les jeudis à 12h30

Tarif : 25.- 60min

Jardin Roussy, La Tour-de-Peilz

Inscrivez-Vous!

078 698 84 71



www.laboelande.ch

La Boélande

Pilates

cours collectifs
by Romina

Et si votre pause de midi devenait un vrai moment pour vous recentrer ?

Je propose des cours de Pilates au sol en plein air, accessibles à tous, pour bouger, respirer et relâcher les tensions du quotidien. Une méthode douce et efficace pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et développer une meilleure conscience du corps.

Formée dans l'approche Lolita's Legacy, issue du Pilates traditionnel, j'accompagne chacun-e avec attention, dans le respect de son rythme et de ses besoins.

Ces séances sont pensées comme une parenthèse dans votre journée — pour repartir plus léger-ère, aligné-e et plein-e d'énergie.

Possibilité de réserver des
cours privés le jeudi matin

Inscrivez-Vous!

078 698 8471



La Boélande www.laboelande.ch

