

Programme du Week-end

L'École du Sous-Sol/Studio 57 propose un Week-end d'activité forme et bien-être pour se ressourcer et lâcher prise...

VENDREDI 06 MARS

- 🧘 17h15–18h : Sophrologie "Découverte"
- 🧘 18h15–19h15 : Renforcement Musculaire BodySculpt
- 🧘 18h15–19h15 : Pilates sur chaise (**salle Piscine**)
- 🧘 19h30–20h15 : Cardio Dance
- 🧘 20h30–21h15 : Relaxation/Stretching

SAMEDI 07 MARS

- 🧘 9h30–10h : Réveil Musculaire
- 🧘 10h–10h45 : Renfo Musculaire/Barre au Sol
- 🧘 11h–11h45 : Pilates
- 🧘 12h–12h45 : Cardio Fitness
- 🧘 13h45–14h45 : Découverte Conseils en Image
- 🧘 15h–15h45 : Stretching
- 🧘 16h–16h45 : Step Dance
- 🧘 17h–17h45 : Fit Ball
- 🧘 18h–18h45 : L'énergie des Chakras
- 🧘 18h–18h45 : Parcours sportif **en Extérieur**
- 🧘 19h–19h45 : Latino Fit Dance

DIMANCHE 08 MARS

- 🧘 9h30–10h : Réveil Musculaire
- 🧘 10h–10h45 : Renfo Musculaire/Barre au Sol
- 🧘 11h–11h45 : Dance Line Band
- 🧘 13h30–14h15 : Vitalité du Prana
- 🧘 14h30–15h15 : Namaste Flow
- 🧘 15h30–16h15 : Sophrologie "Évacuer tensions physiques, mentales et émotionnelles"
- 🧘 16h30–17h15 : Sophrologie "Accueillir le calme"

Cours

- 1 séance : 12€
- 2 séances : 18€
- 3 séances : 25€
- 4 séances : 30€

Massages

- (25 min) : 20€

Formules

- 3 séances + 1 massage : 38€
- 5 séances au choix : 38€
- 5 séances au choix + 1 massage : 50€
- Pass toutes séances hors coaching de vie : 60€
- Coaching de vie : 25€ (25 min)
- Full Pass hors coaching : 80€

RDV individuel de 30min en Coaching de Vie par une praticienne diplômée
Proposition de massages individuels de 30min, réalisés par une praticienne diplômée
Tous les massages sont à des fins bien-être et non thérapeutiques