

PLANNING DES ACCESSOIRES

Du 22 septembre au 15 octobre : les cours de pilates et d'atelier de libération des tensions se feront sans accessoire particulier.

Seul un tapis est nécessaire et son propre corps (bien évidemment.... ;-)) dans des vêtements permettant la liberté de mouvements. L'épaisseur du tapis dépendra de son propre ressenti.

Du 2/11 au 3/12 : l'ANNEAU Anneau de Pilates de diamètre de 40 cm (taille unique)

Du 7/12 au 22/01: le BALLON Selon votre taille prendre une taille S (55 cm) M (65 cm) ou L (75 cm de diamètre)... Bien gonflé, assis-e dessus, la plante des pieds doit facilement toucher par le sol.

Du 25/01 au 5/03 : le ROULEAU Rouleau en mousse de Pilates longueur 90 cm diamètre 15 cm (taille unique). La structure est dense, rigide.

Du 8/03 au 9/04 : l'anneau

Du 12/04 au 28/05 : Le ballon

Du 31/05 à la fin des cours : le rouleau

De plus amples détails sont disponibles sur notre site internet : <https://corps-accord.webnode.fr/pilates-planning-des-cours->

PLANNING DES ACCESSOIRES

Du 22 septembre au 15 octobre : les cours de pilates et d'atelier de libération des tensions se feront sans accessoire particulier.

Seul un tapis est nécessaire et son propre corps (bien évidemment.... ;-)) dans des vêtements permettant la liberté de mouvements. L'épaisseur du tapis dépendra de son propre ressenti.

Du 2/11 au 3/12 : l'ANNEAU Anneau de Pilates de diamètre de 40 cm (taille unique)

Du 7/12 au 22/01: le BALLON Selon votre taille prendre une taille S (55 cm) M (65 cm) ou L (75 cm de diamètre)... Bien gonflé, assis-e dessus, la plante des pieds doit facilement toucher par le sol.

Du 25/01 au 5/03 : le ROULEAU Rouleau en mousse de Pilates longueur 90 cm diamètre 15 cm (taille unique). La structure est dense, rigide.

Du 8/03 au 9/04 : l'anneau

Du 12/04 au 28/05 : Le ballon

Du 31/05 à la fin des cours : le rouleau

De plus amples détails sont disponibles sur notre site internet : <https://corps-accord.webnode.fr/pilates-planning-des-cours->