

*vo*tre Coach

Béatrix



Professeure de danse Jazz
et de Fitness
Chorégraphe

Agréée par le ministère de la Culture

Formatrice fitness et danse

Agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports
et des Fédérations Sportives Nationales

Ass « Destination loisirs » 34 rue la Carrère MASLACQ 64300 SIRET 331552 760 00018 APE:913E

Compétences proposées

Méthode PILATES

Renfort musculaire et postural
Programme adapté aux hommes et aux femmes
Et reproductible dans toutes les activités
quotidiennes et sportives..

Spécifique « mal de dos »
Spécifique « abdos périnée »
Spécifique randonneur ou marche nordique

Lettres dansées ou L'Être dansé

Chorégraphies douces et énergétiques
des lettres de l'alphabet

Souplesse et sérénité

Stretching postural ou sportif
Massage tensionnel avec balles

Convivialité, régularité et qualité,
sont les clefs de la réussite !

Forme, santé et bien être sur mesure



Cours collectifs
et stages

Concept

Coaching personnalisé
Au service de votre forme et votre bien être
A votre rythme, actualisé et progressif
A Maslacq, salle socio culturelle

Contact

Béatrix : coach professionnelle
Association « Destination loisirs »
Tel : 06.73.12.82.06

Formules et tarifs

Adhésion Association: 5€/ an

Forfait cours

La séance :15€
Forfait mensuel 1 cours /semaine : 55€
Forfait mensuel 2 cours/semaine: 100€

Forfait stage weekend

10h de cours: 120€

Lieux et horaires

Salle socio culturelle de MASLACQ
MARDI SOIR
17h45 à 18h45 : Pilates
19h00 à 20h00 : Lettres dansées

Quand commençons nous ensemble ?

Reprise des cours
mardi 6 septembre 2022

