

EN SALLE / VISIO

- Cours collectifs, petit effectif
- Accompagnement personnalisé
- Correction des positions
- Partage et bien-être
- Visio via l'application Zoom



EVENEMENTS POSSIBLES

- Cours en entreprise
- EVJF, Anniversaire
- Associations
- Kermesse, APE
- Cours entre amis/famille...

TARIFS

Cours à l'unité : 15€
Période de 6 semaines : 78€*
Période de 7 semaines : 91€*
Année complète : 350€
Prestation ponctuelle : sur demande.

*Les périodes sont définies par rapport aux vacances scolaires.

Cours d'essai offert.

Paiement en plusieurs fois possible.

**CRENEAUX ET LIEUX DES COURS
DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET,
PAR MAIL OU PAR TELEPHONE.**

FANNY FIT

Fanny GOURDEAU EI

Tél : 06.41.73.59.77

Mail : fannyfit.sport@gmail.com

Site : www.fannyfit.fr

Siret : 87800708700017

Crédit photo : Pixabay et Fannyfit EI. Imprimé par Vistaprint à Venlo

Ne pas jeter sur la voie publique. Poubelle de tri.



COURS DE PILATES

Cours collectif en
petit effectif

Entreprise Individuelle
Diplômée d'un CQP ALS AGEE
Formée à la méthode LF' Pilates

Présentation du Pilates

Des exercices variés, une méthode douce alliant la souplesse et la force, dans le respect de son corps et de son esprit :

- renforcement des muscles profonds
- étirement du dos, de tout le corps
- mobilisation des articulations
- relâchement des tensions

Qui suis-je ?



Je suis animatrice sportive depuis 2020. Passionnée de danse et de fitness, j'ai très vite été attirée par le Pilates en complément.

Convaincue des bienfaits de la méthode sur moi-même, je souhaite le partager avec vous.

Mon rôle est d'accompagner la personne en individualisant les mouvements.

Je souhaite rendre accessible à tous le bien être que procure le Pilates.

" En **10 séances** vous sentirez la différence;
en **20** vous la verrez et
en **30** vous serez différent."

J. H. Pilates

Pour qui ?

- Personnes souhaitant reprendre une activité physique,
- Sportifs,
- Personnes sédentaires,
- Personnes en surpoids,
- Personnes ayant des douleurs chroniques,
- Personnes avec pathologies,
- Femmes enceintes,
- Seniors...

Quel que soit votre âge, votre état de forme, vous pouvez pratiquer. Quand vous rentrez dans le coeur d'une séance, vous pouvez aborder l'exercice sans crainte de blessure.

