

# WEEKLY

2024 Updated/mis à jour 25/01/24

## Classes

*Avec Nathalie Dubreu*

### LUNDI

DANSE IMPROVISATION | 17H45 - 18H35  
STRETCHING PROFOND | 18H45 - 19H35

### MARDI

PILATES FLUIDE | 12H30 - 13H20  
VINYASA YOGA (Niveau 1) | 17H45 - 18H35  
YIN YOGA | 18H45 - 19H35

### MERCREDI

PILATES FLUIDE | 17H45 - 18H35  
VINYASA YOGA (Niveau 2) | 18H45 - 19H35

### JEUDI

PILATES FLUIDE | 17H45 - 18H35  
FLUID BODY | 18H45 - 19H35

### CONTACT

Tel: 06 65 78 54 52

Email: [nathalie@wellness-studio.fr](mailto:nathalie@wellness-studio.fr)

### ADRESSE

WELLNESS STUDIO  
À L'INSTITUT ATOUT CORPS  
Avenue Pierre Rameil  
83240 Cavalaire sur Mer

### YOGA, PILATES & STRETCHING DU BIEN-ÊTRE

VINYASA YOGA - *Yoga fluide et méditatif en mouvement*  
STRETCHING PROFOND - *Flexibilité et grâce*  
YIN YOGA: *Étirements assis et allongés des méridiens*  
FLUID BODY - *Mouvements somatiques du lâcher prise*  
PILATES FLUIDE - *Renforcement musculaire*  
DANSE IMPROVISATION - *Mix de yoga, danse contemporaine, mouvements somatiques, Butho (danse Japonaise) afin de révéler et libérer votre moi intérieur.*

### TARIF COURS COLLECTIF

1 cours: 12 €  
Forfait 4 cours: 45 €  
(Forfait valable 3 mois)

TARIF DÉCOUVERTE  
Votre 1er cours collectif: 8 €

COACHING PRIVÉ  
(60 min): 60 €

(Les cours durent en moyenne 50 min)

### BON À SAVOIR

- Les cours sont accessibles à tous quel que soit votre niveau. Grâce au nombre limité d'élèves, nous offrons une approche individuelle et personnalisée des postures.
- RÉSERVATION: Nous vous remercions de réserver votre cours en avance en nous contactant par téléphone, email ou directement au studio. Votre cours sera réservé une fois votre règlement reçu.
- ANNULATION: Pour assurer un accès équitable à tous nos membres, nous vous rappelons que toute annulation doit être effectuée au moins 24 heures avant le début du cours. Si vous ne respectez pas ce délai, le cours sera automatiquement décompté de votre forfait, et tout cours payé en avance ne sera pas remboursée.
- TAPIS DE YOGA: Pour votre cours, vous pouvez soit utiliser nos tapis, soit apporter le vôtre. Si vous décidez d'utiliser nos tapis, veuillez utiliser le spray de nettoyage, enrouler le tapis et le ranger avant de partir.
- ÉTIQUETTE: Nous vous remercions de bien vouloir arriver 5 à 10 minutes avant le début de votre cours afin de vous préparer en toute tranquillité et de respecter les règles d'hygiène et de présentation appropriées pour le bien-être de tous les participants. En cas de retard, nous vous prions d'entrer en classe discrètement et avec un minimum de bruit. Veuillez noter que l'accès au studio pourra être refusé à toute personne ne respectant pas les règles d'étiquette en vigueur.