

# Atelier Pilates

Une journée pour bouger ensemble  
et se faire du bien, dans la bonne  
humeur et la bienveillance.

**SAMEDI**

**7 novembre 2026**

9 h - 12 h / 14 h - 17 h

**20 PLACES DISPONIBLES**

Contactez Dominique au 06 82 21 64 12



## AU PROGRAMME

Du mouvement et du renforcement  
en douceur.

Du swissball, des ressentis  
et du partage.

Une parenthèse rien que pour vous.

*Pour découvrir le Pilates ou approfondir votre pratique.*

## AVEC

**Swanne  
DAVID-GAUTHIER**

Ancienne basketteuse professionnelle,  
spécialiste Pilates et sport-santé. Une  
approche du mouvement centrée sur le  
ressenti, la bienveillance et le bien-être du  
corps.

## LE LIEU

**133 avenue de Vichy**  
Bellerive-sur-Allier

## LES TARIFS

**70 €** la journée  
**40 €** la demi-journée

Repas partagé le midi  
Apportez des plats salés ou sucrés à partager.

Règlement par chèque à l'ordre de Swanne DAVID-GAUTHIER.