



STAGE
D'HIVER

Pilates

DU 18 AU 26
FÉVRIER 2026

Espace D.



Denise Figueiredo est franco-brésilienne, danseuse classique de formation. Elle est également professeur de Pilates (diplômée à A-Lyne, école agréée par la Fédération Française des Professionnels de la Méthode Pilates) et éducatrice sportive sur prescription médicale.

Langues parlées: français, portugais, russe, anglais

INFORMATIONS ET TARIFS
(VOIR AU DOS)

ESPACE-D.FR

+33 7 69 17 56 80

COUR DES CAVALIERS, 60200 COMPIÈGNE

PLANNING

17H00 - 18H00.....	MACHINES INDIV., DUO OU TRIO (Reformer, Tower, Cadillac ou Chair)
18H30 - 19H30.....	TAPIS INTERMÉDIAIRE (travail sur le répertoire classique)
17H30 - 18H30.....	MACHINES SPÉCIAL DANSEUR EN TRIO
19H00 - 20H00.....	TAPIS TOUT PUBLIC
17H30 - 18H30.....	CIRCUIT MACHINES EN INDIV. (Reformer, Cadillac et Chair)
19H00 - 20H30.....	PBT® ADOS/ADULTES
17H30 - 18H30.....	REFORMER SPÉCIAL DANSEURS EN TRIO
19H00 - 20H00.....	TAPIS INTERMÉDIAIRE
9H00 - 10H00.....	MACHINES INDIV., DUO OU TRIO (Reformer, Tower, Cadillac ou Chair)
10H30 - 11H30.....	MACHINES INDIV., DUO OU TRIO (Reformer, Tower, Cadillac ou Chair)
12H15 - 13H15.....	TAPIS TOUT PUBLIC
14H30 - 15H30.....	PILATES "DOUX"
17H00 - 18H00.....	MACHINES INDIV., DUO OU TRIO (Reformer, Tower, Cadillac ou Chair)
18H30 - 19H30.....	PILATES FASCIA

Pour d'autres prestations (massages, séances privées, etc.),
merci de contacter Denise par message WhatsApp
(+33 7 69 17 56 80) ou par email denise@espace-d.fr

TARIFS

- 20 € pour les séances collectives tapis
- 30 € pour les séances de PBT®dos/adultes
- 30 € pour les séances machines en trio
- 40 € pour les séances machines en duo
- 65 € pour les séances machines individuelles

10% de réduction si une personne choisit
3 activités ou plus (nominatif)

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

sur espace-d.fr ou par message WhatsApp
à Denise (07 69 17 56 80)

MERCREDI 18 FÉVRIER 2026

LUNDI 23 FÉVRIER 2026

MARDI 24 FÉVRIER 2026

MERCREDI 25 FÉVRIER 2026

JEUDI 26 FÉVRIER 2026

