



ESPACE D.

Stage Pilates et PBT® Toussaint 2025

Rejoignez-nous pour un stage de Pilates sur tapis ou machines, de Pilates Fascia, de Pilates "spécial dos" et de PBT® (Progressing Ballet Technique)

du 27 au 31 octobre 2025,

Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Pilates

Un renforcement musculaire en profondeur, alliant respiration, centre et contrôle pour plus de liberté et conscience du mouvement.

Pilates - spécial "dos"

Relâcher les tensions, d'améliorer votre posture et de renforcer en douceur toute la chaîne musculaire profonde. Grâce à des exercices adaptés et à une respiration consciente, vous retrouverez mobilité, équilibre et légèreté dans votre colonne vertébrale.

Progressing Ballet Technique (PBT®)

Une méthode innovante d'entraînement inspirée de la danse classique, utilisant des divers accessoires pour améliorer la posture, la force et la souplesse, tout en protégeant le corps des blessures.

Pilates Fascia

Le Pilates fascia est une pratique douce qui libère les tensions en travaillant les fascias, ces tissus qui enveloppent tout le corps. À travers des mouvements fluides, étirements en spirale et auto-massages, les séances améliorent la mobilité, la posture et le bien-être global.

Contact

Denise



denise@espace-d.fr



07.69.17.56.80



Ne pas jeter sur la voie publique.

Imprimé par nos soins.

Crédits : Virginie GARNIER

STAGE DU 27 AU 31 OCTOBRE 2025

Cour des Cavaliers
60200 Compiègne

(planning & inscriptions : voir verso)

<https://espace-d.fr>



ESPACE D.

STAGE DE TOUSSAINT 2025

Denise Figueiredo

Denise est 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.



lundi 27 octobre 2025	09h00-10h00.....Pilates doux 10h30-11h30.....Pilates tout public 12h00-13h00.....Pilates tout public 19h00-20h00.....Pilates tout public
mardi 28 octobre 2025	14h00-15h00.....PBT® poussins (7-9 ans) 15h30-16h30.....PBT® enfants (10-13 ans) 18h30-20h00.....PBT® adultes
mercredi 29 octobre 2025	10h00-11h00.....Pilates sur Tower (trio) 11h30-12h30.....Pilates sur Tower (trio) 14h00-15h00.....PBT® poussins (7-9 ans) 15h30-16h30.....PBT® enfants (10-13 ans) 18h30-19h30.....Pilates tout public
jeudi 30 octobre 2025	11h00-12h00.....Pilates - spécial dos 12h15-13h15.....Pilates Fascia 14h00-15h00.....PBT® poussins (7-9 ans) 15h30-16h30.....PBT® enfants (10-13 ans) 18h30-20h00.....PBT® adultes
vendredi 31 octobre 2025	10h30-11h30.....Pilates sur Chair (duo) 12h00-13h00.....Pilates sur Chair (duo) 14h30-15h30.....Pilates sur Reformer (duo) 16h00-17h00..... Pilates sur Reformer (duo)

Tarifs	Pilates doux, tout public, Fascia et "spécial dos".....20€/séance
	PBT® poussins et enfants.....20€/séance
	PBT® adultes.....30€/séance
	Pilates sur machines en duo (Chair et Reformer).....40€/séance/personne
	Pilates sur machine en trio (Tower).....30€/séance/personne
	Pilates sur machines en individuel (sur demande).....65€/séance

Remise de 10% à partir de 3 séances - Pour d'autres prestations, contactez Denise.

Inscription obligatoire : <https://espace-d.fr> (paiement sur place)

Pour toute question, envoyez votre nom, prénom, adresse email et numéro de portable à Denise au 07.69.17.56.80 (par message WhatsApp uniquement)

ou par email à denise@espace-d.fr