

BIEN-ETRE BY LYCIA

# Nouveaux cours Nouvelle Salle DANSE ZUMBA PILATES ENFANTS/ADO/ADULTES

"ETRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TETE"

DEBUT DES COURS LE MARDI 4 OCTOBRE 2022



CHEMIN DES VITROUILLERES  
26220 DIEULEFIT  
LYCIA 06 67 22 86 45

# PLANNING DES COURS

## NOUVEAU CONCEPT!

### MARDI 17h30-18h30

#### DANSE MIX ENFANT/ADO

Mix de Modern/Jazz, Hip-Hop, Zumba & Yoga  
« Réveiller son corps et Eveiller ses sens! »

### JEUDI 10h00-11h00 & 11h15-12h15

#### PILATES FONDAMENTAUX ADULTES

Séances très douce pour tout niveau & mixtes  
« Etre en harmonie avec son corps et son esprit! »

### JEUDI 12h30-13h30

#### PILATES SOUTENU ADULTES

Séances Cardio/Pilates pour niveau expérimenté & mixtes  
« Dans le respect des 8 principes fondamentaux de Joseph Pilates! »

### JEUDI 18h00-19h00

#### DANSE-CARDIO ADULTES

Mix de Modern/Jazz, Renfo-musculaire, Zumba & Yoga  
« Libérer son énergie dans la bonne humeur! »

## TARIFS 2022/2023

PILATES "Carte Liberté" de 10 Séances à 100€ soit 10€/séance

PILATES à la "Séance Seule" à 15€

DANSE ENFANT/ADO/ADULTES Forfait Annuel de 30 séances à 240€ soit 8€/séance

Possibilité de Séances individuelles ou en Duo à voir avec Lycia