



Karine : 06 87 29 73 23

Studio Corps et mouvement.fr

Stand up Personal Training

2 Impasse de la Ravoire

74370 Epagny Metz-Tessy

Corps et  
Mouvements



# PILATES 2026 et Stretching



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				8h15-9h15 Morning Pilates
10-11h Pilates doux				9h45-10h45 Sophro Pilates Prénatal
11h-12h Pilates				11h-12h Pilates
12h15-13h15 Sophro/Pilates	12h15-13h15 PILATES			12h15-13h15 STRETCHING
17h55-18h55 Pilates	17h55-18h55 Pilates		18h30-19h30 Pilates	
19h-20h Pilates	19h-20h Sophro /Pilates		19h45-20h45 Pilates	

💡 Un petit temps de sophrologie pour se ramener au corps, se détendre avant de démarrer la séance. Pour les futurs mamans se préparer à la mise au monde

Massages et sophrologie sur RDV