

☎ Karine : 06 87 29 73 23

Studio Corps et mouvement.fr

Stand up Personal Training

2 Impasse de la Ravoire

74370 Epagny Metz-Tessy



# PILATES 2025/26

## Massages et Sophrologie sur RDV



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
				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			
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

- massage Californien 60 min
- massage tonique et relaxant du dos 30 min
- massage Ayurvédique crâne et visage 30 min
- massage intuitif 60 min

### Lieux des massages

- 4 allée des platanes (quartier d'Aligny) Annecy
- Le "Refuge" à Saint Jorioz ou Cfit

