View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Si vous recevez cet email, c'est que vous êtes abonnée à mes cours en ligne !
Je souhaitais vous rappeler nos cours cette semaine !

Alors vous êtes READY ?

LUDIPILATES

NEWS SPECIALE ABONNEES

Comment ça va mes petites noix de coco ?

J'ai retrouvé mes micros et autres gadgets pour une qualité audio des vidéos bien meilleures ! Je les utilisais pour mes packs mais pas pour les cours en ligne. Sans raison. C'est chose faîte à partir de ce mercredi 25/09 !

D'ailleurs, si vous avez des suggestions c'est le moment de me les écrire par ici svp !

Au programme cette semaine, des bandes ce mercredi, un Sweat vendredi et un Stretch dimanche que j'ai déjà enregistré car je serai en vadrouille pour la première escapade de la rentrée.

J'ai commencé à en parler à la fin du cours dimanche 22/09 : le planning des escapades ! Vous aurez toutes les infos pour celles de janvier, mars et avril dans la newsletter cette semaine

Alors vous êtes ready ?

LUDIPILATES

NOS COURS CETTE SEMAINE

1 LE PILATES SCULPT

- **mercredi 25/09 à 7h00**. Tous niveaux
- cours avec BANDES pour renforcer en profondeur bien bien comme il faut

2 LE PILATES SWEAT

- **vendredi 27/09 à 7h00**. Niveau plus avancé
- cours dynamique de Pilates classique + fentes, squats et pompes. On **transpire**

3 LE PILATES STRETCH

- **dimanche 27/09 à 9h00**. Tous niveaux
- cours de Pilates classique avec focus sur les étirements & la flexibilité de tout le corps
- Exceptionnellement, ce cours a été enregistré

LUDIPILATES

NOS REPLAYS CETTE SEMAINE

En étant abonnée :

- Vous avez accès aux replays en allant dans votre **espace Abonnées, rubrique REPLAY**
- Cet accès est illimité pendant la durée de votre abonnement (1 mois, 3 mois ou 6 mois)
- Pour les abonnées de 6 mois : point en visio chaque trimestre pour répondre à vos questions et détailler des exos par exemple

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à aller sur votre espace **FAQ** sur **ludivine-meytre.fr**

LE PILATES

BESOIN DE QUOI ?

- Un **tapis (si possible épais)**
- Pour les cours du mercredi avec accessoires : **une bande, un petit ballon et un magic circle**
- Une **bon WIFI + un écran (ordi, tél, ipad ou télé)**
- **Une tenue confortable**
- Une bonne hydratation **après le cours** (pas besoin pendant)

Conseils* : pour les accessoires, vous avez le choix entre du matériel professionnel chez Sissel France ou Décathlon (moins coûteux)
**non sponsorisés*

" Il existe un malentendu général chez tous les êtres humains nés sur cette terre : la tendance à croire que la meilleure façon de vivre est d'essayer d'éviter la douleur et de se contenter de rechercher le confort. On peut observer cela même chez des insectes, des animaux et les oiseaux. Nous sommes tous les mêmes »"

PEMA CHODRON
"ENTRER EN AMITIE AVEC SOI-MEME"

Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

Our mailing address is:
lmeytre@gmail.com

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.