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

BONJOUR

Comment ça va mes petites brioches ?

Déjà 15 jours que nous avons (re) commencé les cours de Pilates avec cette nouvelle formule d'abonnement !
D'ailleurs, si vous avez des questions / suggestions c'est le moment de me les écrire ici svp !
Moi j'ai une demande à vous faire : si cette nouvelle formule vous plaît, n'hésitez pas à en parler autour de vous. Un système de parrainage est à l'étude, je vous en reparle très vite !

Et sinon, comme **chaque semaine,** j'ai décidé de vous envoyer ce **mini-agenda** pour vous rappeler les jours, horaires et thèmes.

Alors vous êtes ready ?

LUDIPILATES

NOS COURS CETTE SEMAINE

1 LE PILATES SCULPT

- **mercredi 18/09 à 7h00**. Tous niveaux
- cours avec MAGIC CIRCLE pour renforcer en profondeur bien bien comme il faut

2 LE PILATES SWEAT

- **vendredi 20/09 à 7h00**. Niveau plus avancé
- cours dynamique de Pilates classique + fentes, squats et pompes. On **transpire**

3 LE PILATES STRETCH

- **dimanche 22/09 à 9h00**. Tous niveaux
- cours de Pilates classique avec focus sur les **étirements & la flexibilité de tout le corps**

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*

INSPIRATION

"LA VIE EST BIEN TROP COURTE POUR PERDRE SON TEMPS À SE FAIRE UNE PLACE LÀ OÙ L'ON EN A PAS, POUR DÉMONTRER QU'ON A SES CHANCES QUAND ON PORTE TOUT EN SOI, POUR S'ENCOMBRER DE DOUTES QUAND LA CONFIANCE EST LÀ, POUR PROUVER UN AMOUR À QUI N'OUVRE PAS LES BRAS, POUR PERFORMER AUX JEUX DE POUVOIR QUAND ON N'A PAS LE GOUT À ÇA, POUR S'ADAPTER À CE QUI N'ÉPANOUIT PAS.

LA VIE EST BIEN TROP COURTE POUR LA PERDRE À PARAÎTRE, S'EFFACER, SE PLIER, DÉPASSER, TROP FORCER.

QUAND IL NOUS SUFFIT D'ÊTRE, ET DE LÂCHER TOUT COMBAT QUE L'ON NE MÈNE BIEN SOUVENT QU'AVEC SOI, POUR ENFIN FAIRE LA PAIX, ÊTRE EN PAIX.

ET VIVRE. EN FAISANT CE QU'ON AIME, AUPRÈS DE QUI NOUS AIME, DANS UN ENDROIT QU'ON AIME, EN ÉTANT QUI NOUS SOMMES, VRAIMENT."

ALEXANDRE JOLLIEN -
"PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN SU
QUE LA VIE EST BELLE

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.