View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi ! Avez-vous pensé à vous abonner à mes cours en ligne ?

Alors vous êtes READY ?
Avec joie, smile et simplicité

Comment ça va mes petites cerises ?

Une mini news pour vous rappeler que demain, samedi 7/09, c'est la fiesta du Pilates chez moi

1. **un LIVE** instagram **@ludipilates à 9h00**
2. **un COURS GEANT** pour les **Paralympiques à** la Terrasse des Jeux **à 16h15**

Retrouvez aussi **l'offre d'abonnement** à mes **cours en ligne** à partir de **29€/mois** ici !
Il n'est jamais trop tard pour profiter des bons plans. Le prochain cours aura lieu **dimanche 8/09 à 9h00**

Une chouette rentrée pour se (re)lancer dans le monde joyeux du PILATES
Ready ?

C'est parti !

01

Samedi 07 septembre

LIVE PILATES

09h00 sur @ludipilates

Je poursuis avec mes **LIVES gratuits** de Pilates sur Instagram
Cette fois, on ira plus loin que les 7 exos proposés le 31/08, toujours dispo sur mon feed instagram

Alors **RDV à 9h00 samedi sur le tapis** sur mon compte INSTAGRAM @ludipilates

SUR INSTAGRAM

LIVE PILATES

02

Samedi 07 septembre

JEUX PARALYMPIQUES

16h15 Hôtel de Ville

On remet ça ! Et oui, après un cours sous une pluie fine le 27 juillet dernier pour les JO, on remet ça ce **samedi 7/09 à 16h15**.
Venez sans tapis, mais avec vos baskets : ce sera un mix de Pilates debout, de cardio et de danse tout ça en musique
CA VA ETRE FUN !!

COURS GRATUIT

16h15
Hôtel de Ville Paris

03

L'ABONNEMENT

3 cours par semaine
LIVE & REPLAYS

- **6 mois :** accès à 3 cours /semaine * + replays de ces cours pendant la durée de l'abonnement + conseils en visio 1 fois par trimestre. 29€ / mois

- **3 mois** : accès à 3 cours /semaine* + **replays** de ces cours pendant la durée de l'abonnement. **29€/ mois**

- **1 mois** : accès à 3 cours/ semaine* ainsi qu'aux **replays** de ces cours pendant la durée de l'abonnement. **39 €**

- **Cours à l'unité** : 12€ (pas de replay)
- **Replay** : 10€ dispo 48h

DECOUVRIR LES DETAILS ICI

LE PILATES

OBJECTIFS : LES 3 S

SCULPT : 40 mns

- mercredi à 7h00. Tous niveaux
- cours avec bandes, magic circle ou petit ballon pour renforcer en profondeur et **sculpter tout le corps**

SWEAT : 40 mns

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

STRETCH : 40 mns

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

SCULPT SWEAT STRETCH

Prochain cours :

dimanche 8 septembre

09h00-09h40 en LIVE

Replay dispo

je m'inscris avec ou sans abonnement

SCULPTER

TRANSPIRER

ETIRER

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)

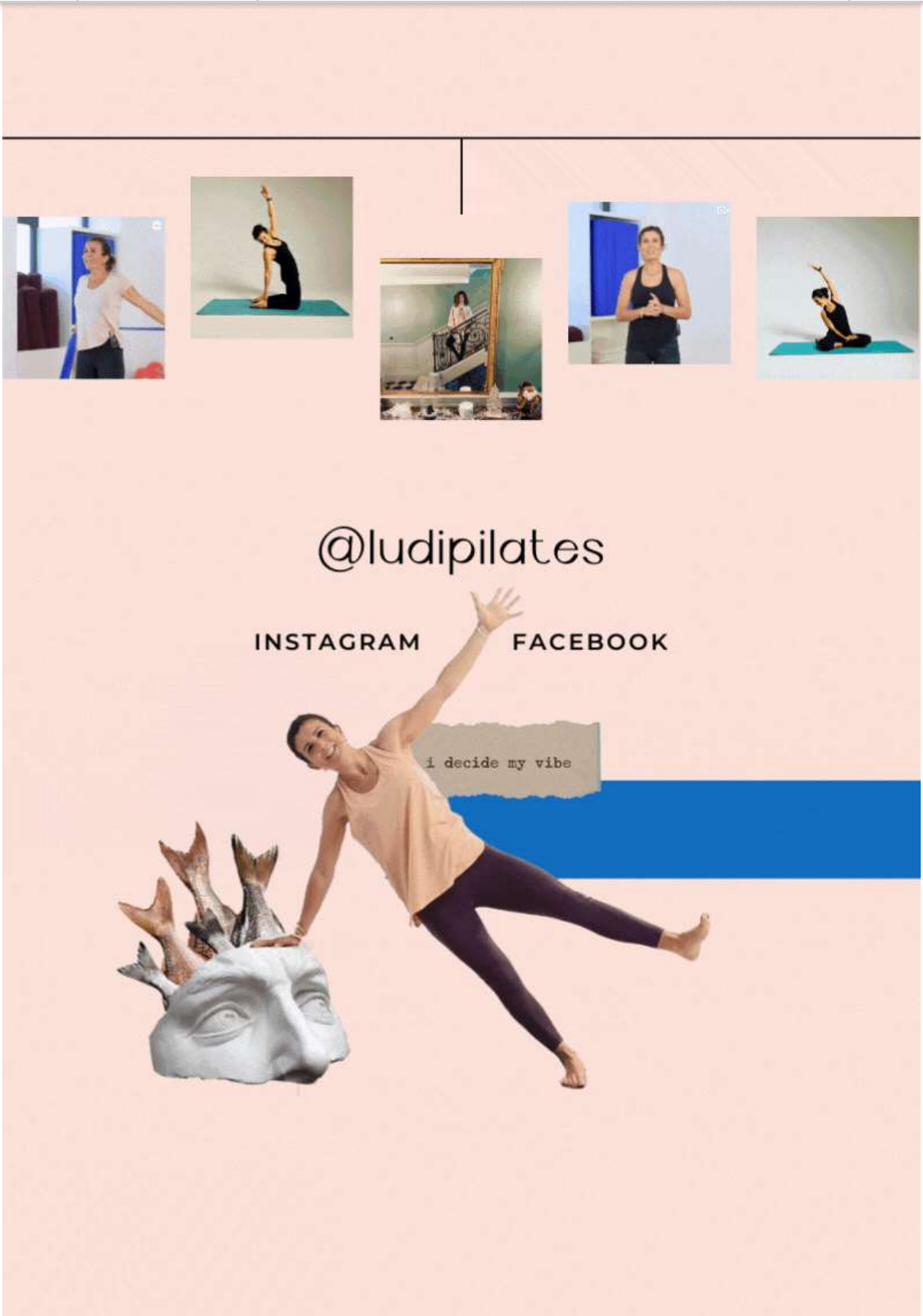
Conseils* : pour les accessoires, vous avez le choix entre du matériel professionnel chez Sissel France ou Décathlon (moins coûteux)
**non sponsorisés*

LE PILATES

UN ART DE VIVRE

Bref, le **Pilates** c'est **bien plus que de simples exercices.**
C'est **un art de vivre.**
Une **approche intérieure vers la force et la souplesse globales.**
Chaque mouvement engage l'ensemble du corps.
Adoptez le Pilates comme une pratique régulière et récoltez force souplesse à chaque séance !

"10 séances vous sentirez la différence,
20 séances vous verrez la différence,
30 séances vous aurez un nouveau corps"
Joseph Pilates



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

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