



WORKSHOP VALENTIN

FICHE D'INSCRIPTION

26.10.2025

Pour la première fois en France, le Studio Pilates Pour Tous accueille Mi Valentin le dimanche 26.10.2025 pour 4 ateliers de 2 heures :

- L'exercice rencontre l'expression artistique (Mat)
- Enseigner les bases avec des repères visuels, verbaux et mémorables (Mat)
- Posture et équilibre - Ils vont de pair (Reformer)
- Saut pour la précision (Reformer)

Formatrice en Balanced Body, Valentin cumule plus de 37 ans d'expérience dans le monde du fitness, dont les 20 dernières années consacrées spécifiquement au Pilates. Elle s'engage à partager ses connaissances, son expérience et sa passion avec les autres.



CHOIX DE SESSION(S)

- | | | |
|--------------------------|---|---------------|
| ☐ | L'exercice rencontre l'expression artistique (Mat) | 9h – 11h |
| ☐ | Enseigner les bases avec des repères visuels, verbaux et mémorables (Mat) | 11h15 – 13h15 |
| ☐ | Posture et équilibre - Ils vont de pair (Reformer) | 14h15 – 16h15 |
| ☐ | Sauter pour la précision (Reformer) | 16h30 – 18h30 |

TARIFS & PAIEMENT

125 € par workshop, ou 400 € pour l'ensemble des quatre workshops.

Coordonnées bancaires (paiement) :

IBAN : FR76 1382 5002 0008 0135 9023 143 – Bénéficiaire : Fabrice LAMEGO

INFORMATION PARTICIPANT

Civilité : ☐ Madame

☐ Monsieur

Nom :

Prénom :

Courriel :

Téléphone :