

Pilates - Yoga

Cours - Stages - Coaching



غانيا كعجيله كعلا
Ghania ilha

Ghania ILHA

Professeur de danse / Coach Pilates Thérapie

La méthode Pilates est une pratique physique accessible à tous, aux mouvements lents, précis et puissants. Le Pilates stimule la force musculaire en travaillant les abdos profonds et en modelant efficacement tous les muscles du corps. Il procure détente physique et sérénité. Il est pratiqué en salle en cours collectif ou à domicile en coaching personnalisé, pour tous les âges.

Depuis quelques années, Ghania enseigne en parallèle la méthode Pilates, gymnastique douce qui sollicite toute la musculature en harmonie avec la respiration.

Elle s'est récemment attachée aussi aux bienfaits du Yoga, dans sa variété dynamique, l'Ashtanga Vinyasa (aux enchaînements fluides des postures variées qui conduisent vers un esthétisme corporel, source d'énergie positivant l'image de soi) dont elle a suivi une formation certifiante. Ces deux disciplines complémentaires permettent d'assurer une maîtrise complète du corps et assurent un apaisement mental.

Ghania ILHA est diplômée LF' Pilates et a une formation complémentaire Pilates Thérapie. 7 ans d'expérience de cours et de coaching;
Animation de stages "préparation Pilates à la danse et aux arts martiaux" en France et à l'étranger, Agrément Jeunesse et Sport n° 30 S 1505/10

Planning des cours de Pilates - Yoga

Reprise des cours le mercredi 16 septembre 2015

Adhésion annuelle obligatoire de 20,00 € par personne (Pour toute inscription aux cours)

Jours	Disciplines	Niveaux	Horaires	Tarifs*			Lieu		
				Mensuel	Trimestriel	Annuel 1 cours / sem			
Lundi	Pilates/Yoga	Tous niveaux	12h30 - 13h30	<i>Inscriptions et tarifs, contacter l'école Tendanse au 04 66 05 27 58 ou 06 22 22 56 38</i>			Ecole de danse Tendanse - Eve Lopez 11, rue Vespasien - Nîmes		
Lundi	Pilates/Yoga	Tous niveaux	17h30-18h30				Ecole de danse Tendanse - Eve Lopez 11, rue Vespasien - Nîmes		
Lundi	Pilates	Tous niveaux	18h45-19h45				Ecole de danse Tendanse - Eve Lopez 11, rue Vespasien - Nîmes		
Lundi	Pilates/Yoga	Intermédiaires	20h00-21h00				Ecole de danse Tendanse - Eve Lopez 11, rue Vespasien - Nîmes		
Mercredi	Pilates/Yoga (*)	Tous niveaux	12h30 - 13h30	40,00 €	110,00 €	280,00 €	Pablo Neruda 1 place Hubert Rouger - Nîmes - Tél. : 06 17 43 64 22		
Mercredi	Pilates	Débutants	18h00-19h00	<i>Inscriptions et tarifs, contacter l'école Tendanse au 04 66 05 27 58 ou 06 22 22 56 38</i>			Ecole de danse Tendanse - Eve Lopez 11, rue Vespasien - Nîmes		
Mercredi	Pilates/Yoga	Tous niveaux	19h00-20h00				Ecole de danse Tendanse - Eve Lopez 11, rue Vespasien - Nîmes		
Jeudi	Pilates/Yoga (*)	Tous niveaux	18h30-19h30	40,00 €	110,00 €	280,00 €	Salle de Castanet 98 route de Sauve (Ancienne école de Castanet) - Nîmes		
Jeudi	Pilates/Yoga (*)	Débutants	13h45-14h45	40,00 €	110,00 €	280,00 €	Pablo Neruda 1 place Hubert Rouger - Nîmes - Tél. : 06 17 43 64 22		

(*) Cours interchangeables

* Paiements acceptés par chèque à l'ordre de l'association les Almées d'ici ou en espèces.

Pour toute inscription annuelle, l'association vous donne la possibilité de régler le forfait en trois fois (Règlement en trois chèques à remettre en début d'année à l'inscription).

Tous les cours doivent être réglés avant leur début. Tout forfait acheté sera dû et non remboursable. L'annulation d'un cours doit se faire au moins 48h à l'avance, dans le cas contraire il sera considéré comme dû et non remboursable

OBLIGATOIRE A L'INSCRIPTION : certificat médical mentionnant la pratique du Pilates et du Yoga

Pour tous renseignements vous pouvez contacter : Ghania au 06 17 43 64 22 - les.almees.dici@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/LesAlmeesDici ou sur le site www.ghania-ilha.fr