

Ensemble, en mouvement numéro 4

[Voir la version en ligne](#)

[Voir la version en ligne](#)

Chère.e {{ contact.PRENOM }}



Bonjour à toutes et tous,
Vous voilà donc en vacances ou alors ce sont les autres qui sont en vacances
chez vous !

Voici le **planning des deux semaines à venir.**

- Lundi 20/07 18h : Pilates débutant**
- Mardi 21/07 18h : Feldenkrais (en ligne et à l'Espace Êm)**
- Mardi 21/07 19h15 : Pilates intermédiaire en ligne**
- Judi 23/07 18h : Pilates adapté.**
- Lundi 27/07 : Pilates débutant**
- Mardi 28/07 18h : Feldenkrais (en ligne et à l'Espace Êm)**
- Mardi 28/07 19h15 : Pilates intermédiaire en ligne**

Je maintiens le cours pour trois élèves inscrit.e.s. J'avais parlé de stages dans le milieu de l'été mais vue la faible fréquentation des dernières semaines, je vais repousser cette idée à votre retour !



Stage marche nordique 3 au 7 août

Les 3 et 4 août, je donnerai un atelier de Feldenkrais de 2h (lundi) puis de 2h de Pilates (mardi) dans le cadre du stage de marche nordique organisé au **centre d'oxygénation de Gap Bayard** par Emilie Thiery, spécialité marche nordique. Il reste des places.
Inscriptions avant le 22 juillet, 8 places et c'est 350€.

Emilie Thiery | Coach athlé santé |
0687255126

et à la rentrée lundi 24 août ... plus de cours !

Saran proposera un cours de **Pilates prénatal** qu'elle donnait auparavant au Café des Familles, ainsi qu'un cours de **Pilates ado** mercredi après-midi et **Pilates débutant** mercredi soir.

donnez-moi votre avis

Plusieurs organisations de planning sont possibles à la rentrée. Ainsi je souhaiterais que vous me **donniez votre avis**. Cliquez sur les images pour les agrandir.

<p>Option 1</p> <p>Lundi 12h15 : Feldenkrais Lundi 16h45 : Pilates adapté Lundi 18h : Pilates débutant</p> <p>Mardi 9h30 : Pilates prénatal Mardi 10h45 : Pilates post-natal Mardi 12h15 : Pilates débutant/inter Mardi 18h : Feldenkrais Mardi 19h15 : Pilates inter en ligne</p> <p>Mercredi 17h : Pilates ado Mercredi 18h15 : Pilates débutant</p> <p>Jeudi 10h : Feldenkrais Jeudi 12h15 : Pilates intermédiaire Jeudi 18h : Pilates adapté</p>	<p>Option 2</p> <p>Lundi 12h15 : Pilates adapté Lundi 16h45 : Feldenkrais Lundi 18h : Pilates débutant</p> <p>Mardi 9h30 : Pilates prénatal Mardi 10h45 : Pilates post-natal Mardi 12h15 : Feldenkrais Mardi 18h : Pilates débutant/inter Mardi 19h15 : Pilates inter en ligne</p> <p>Mercredi 17h : Pilates ado Mercredi 18h15 : Pilates débutant</p> <p>Jeudi 10h : Feldenkrais Jeudi 12h15 : Pilates intermédiaire Jeudi 18h : Pilates adapté</p>	<p>Option 3</p> <p>Lundi 12h15 : Pilates débutant Lundi 16h45 : Feldenkrais Lundi 18h : Pilates adapté</p> <p>Mardi 9h30 : Pilates prénatal Mardi 10h45 : Pilates post-natal Mardi 12h15 : Pilates débutant/inter Mardi 18h : Feldenkrais Mardi 19h15 : Pilates inter en ligne</p> <p>Mercredi 17h : Pilates ado Mercredi 18h15 : Pilates débutant</p> <p>Jeudi 10h : Feldenkrais Jeudi 12h15 : Pilates intermédiaire Jeudi 18h : Pilates débutant</p>
---	---	---

Les cours de Feldenkrais ont lieu simultanément en ligne et à l'Espace Êm (faites bien attention à réserver la bonne option). Le cours de Pilates intermédiaire du mardi à 19h15 est en ligne.
Y a t'il des personnes intéressées pour un cours de Pilates adapté en ligne ?
Dites le moi.

Cours adapté en ligne

Pour vous connecter aux cours en ligne

Soit vous avez une carte de cours valide et donc, une séance en ligne = une séance décomptée, soit vous souhaitez reprendre une carte et alors le règlement se fera par virement. Si vous souhaitez faire découvrir les cours à une personne de votre entourage, le cours d'essai est offert. [Voir tarifs](#)

Vous téléchargez l'[application Zoom](#) sur ordinateur, tablette ou smartphone en sélectionnant la version de logiciel adéquate.

Ou vous vous rendez sur la [page de Zoom en ligne](#), et vous rentrez le **numéro de réunion** que je vous envoie par mail la veille ou le matin du cours pour vous confirmer votre inscription.

Le cours est accessible **quinze minutes avant l'heure de début**. Faites des **essais** avant le cours pour éviter les ratés.

Prévoyez une **serviette de bain pliée** ou un petit coussin plat si vous avez besoin de soutien sous la tête, ainsi qu'un **gros livre** pour les cours de Pilates si vous avez besoin d'un peu plus de hauteur pour être assis.e sur le sol.



*"Peu importe que l'arbre ne soit pas droit, tant que la sève circule."
Sabine Pfeffer"*



[Marie Rode Kiné](#)

Pilates Feldenkrais

10 rue Carnot

05000 Gap

contact@marierodekine.fr

07 83 54 45 29



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit.e sur www.marierodekine.fr,
cliquez sur le lien ci-dessous si vous ne souhaitez plus recevoir d'email de ma part.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Marie Rode