



L'ENVOL DES PAS

STRETCH-PILATES GARUDA 2026 - 2027



@lenvoldespas
www.lenvoldespas.com

Studio M

39 r. Sainte Croix de la Bretonnerie, 75004 Paris

STRETCH - PILATES - GARUDA

Renforcer votre corps. Affiner votre posture. Retrouver la sérénité intérieure qu'on oublie parfois d'habiter.

Avec Teresa, experte passionnée qui vous guide dans chaque mouvement avec la précision de quelqu'un qui connaît votre corps avant même que vous parliez. Chaque séance devient une heure de retour à soi.

ET SI LE COURS VENAIT A' VOUS?

Cours à domicile ou sur machine Teresa vient à vous, elle vous accueille dans un cadre professionnel pensé pour votre bien-être dans l'intimité de votre quotidien. Chaque séance est construite pour votre corps, votre rythme, vos objectifs. Une pratique sur mesure. Des tarifs attractifs, des bonus exclusifs et une expérience qui transforme votre quotidien pour prendre soin de vous durablement.

Quand ?

Un dimanche par mois

de 13h45 à 15h45

20 sept · 11 oct · 15 nov · 13 déc
10 jan · 14 fév · 14 mars · 11 avr
16 mai · 20 juin

Tarifs:

1 atelier - 40€

3 ateliers - 105€

abonnement à l'année - 310€

adhésion à l'association: 15€

(unique à l'inscription)



à partir de 3 ateliers:

un cours découverte offert à mi-tarif
sur toutes les autres activités
(pilates machine, pilates à domicile,
modern jazz, hip hop)

🔍📱 **Scannez le QR code pour**
accéder au planning complet

