



# Mieux vivre... autrement

## PILATES ET STRETCHING 2025/2026 À PARIS 15<sup>E</sup>

Voir planning au verso

### PILATES

Pour travailler en profondeur et tonifier les muscles de la sangle abdominale, du dos et des fessiers.  
Pour gagner en souplesse et contrôle du mouvement, améliorer son équilibre.

À PARTIR  
DU 17  
SEPTEMBRE



### STRETCHING POSTURAL

Pour allier mobilité et bien-être, s'assouplir et lutter contre le stress, ou en récupération sportive

Animés et organisés par Alice Siché, éducateur sportif et préparateur physique D.E. certifiée en pilates classique

Renseignements, réservation et inscription  
par téléphone ou Whatsapp au : 0766042411  
ou par mail : [contact@mieuxvivreautrement.com](mailto:contact@mieuxvivreautrement.com)

## Studio CAMBRONNE

71, rue Fondary  
75015 Paris

&

## Studio DANSE ENERGIE

71 rue Desnouettes  
75015 Paris

### ▼ Studio CAMBRONNE PILATES CLASSIQUE

chaque lundi matin de 10h à 11h

### PILATES CLASSIQUE ET STRETCHING

chaque mercredi soir de 18h45 à 19h45



Ne pas jeter sur la voie publique.



### ▼ Studio DANSE ENERGIE

### BARRE AU SOL ET STRETCHING POSTURAL

chaque vendredi matin de 8h45 à 9h45

## TARIFS

- ▶ séance ponctuelle : 20 €
- ▶ forfait trimestriel (12 séances) : 145 €
- ▶ 10 séances valables 6 mois : 180 €
- ▶ forfait annuel (cours illimités) : 70 €/mois de septembre à juin
- ▶ forfait mensuel (4 séances) : 60 €

Vous pouvez panacher les cours selon vos disponibilités.  
Chèques vacances et coupons sport acceptés

Impression Vistaprint.