L'ASSOCIATION SPORT/SANTÉ DE L'EMBRUNAIS

SPORT & BIEN-ÊTRE, À VOS CÔTÉS !

LA MEZZANIN'

PILATES • FITNESS • COACHING

REJOIGNEZ LA MEZZANIN'
LE SPORT AUTREMENT !

PILATES

Hauwelle Laetitia,
Ancienne sportive de Haut Niveau et Éducatrice diplômée d'État, vous invite à intégrer le sport dans votre quotidien...autrement.

« Depuis plus de 20 ans, je transmets ma passion à travers des séances conçues pour toutes et tous, en m'appuyant sur des formations innovantes suivies chaque année. Chaque entrainement est :

- **Fonctionnel,** pour un corps qui bouge mieux au quotidien,
- **Divertissant,** parce que le sport, c'est avant tout du plaisir,
- **Enrichissant,** pour mieux se connaître et comprendre son corps,
- **Interactif,** pour créer du lien et partager ensemble des moments de qualité. »

La Mezzanin', c'est un espace de mouvement, de convivialité et de bien-être.
Envie de bouger autrement ? Rejoignez-nous !

RUNNING
TRX
RENFO
OUTDOOR
YOGA
CARDIO

SUIVEZ NOS ACTUALITÉS SUR LAMEZZANIN
LAMEZZANIN@GMAIL.COM - TÉL. 06 22 18 39 37

PLANNING DU 8 SEPTEMBRE 2025 AU 26 JUIN 2026

(Hors vacances scolaires zone B et jours fériés)

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9H-10H	**COACHING** sur RDV	**PILATES** Espace Morgon Crots	**TRX** Plan d'eau Embrun	**TRX *** Skate Park Crots **POWERFLOW**** Espace Morgon Crots
10H-11H	**COACHING** sur RDV			
11H-12H	**COACHING** sur RDV	**PILATES** Pavillon de danse Embrun		**PILATES** Pavillon de danse Embrun
12H30-13H30	**TRAINING CARDIO** Espace Morgon Crots	**TRAINING RENFO** Espace Morgon Crots	**POWERFLOW** Espace Morgon Crots	**PILATES** Espace Morgon Crots
14H30-15H30	**COACHING** sur RDV	**COACHING** sur RDV	**COACHING** sur RDV	**COACHING** sur RDV
18H-19H	**PILATES** Tera Naam Embrun		**RUN & BURN** Plan d'eau d'Embrun	
19H15-20H15			**PILATES** Kinés du Lac Embrun	
19H30-20H30	**PILATES** Kinés du Lac Embrun			

* du 8 septembre au 17 Octobre et du 27 Avril au 26 Juin - ** du 3 Novembre au 10 Avril

PILATES 1h

Découvrez ou redécouvrez tous les bienfaits de la méthode Pilates à travers l'approche révolutionnaire des « fascias » pour un mouvement plus juste, intuitif, sans compensation ni gaspillage d'énergie.

TRAINING CARDIO/RENFO 1h

Améliorez votre condition physique générale à travers des exercices fonctionnels conçus pour vous sentir en forme dans la vie de tous les jours. Idéal pour brûler un maximum de calories et se tonifier.

POWERFLOW 1h

Le meilleur des exercices de Yoga, Pilates et d'étirement pour retrouver force et mobilité tout en étant à l'écoute de son corps. Une invitation à la sérénité et au bien-être au quotidien.

TRX 1h EN EXTÉRIEUR

Entrainement en plein air à l'aide de sangles de suspension. Utilisez votre poids de corps et la gravité pour un entraînement « en suspension » qui sollicite chaque muscle de votre corps. Idéal pour se tonifier tout en profitant d'un cadre exceptionnel.

RUN & BURN 1h EN EXTÉRIEUR

Un circuit explosif mêlant course à pied et exercices au poids du corps. Travail complet cardio et musculaire.

TARIFS

COURS COLLECTIFS

20€ FRAIS D'ADHÉSION

LA SÉANCE
12€

PUIS

OU

ANNUEL ILLIMITÉ
310€

Séance d'essai déductible : 12€

COACHING

Une coach rien que pour vous pour atteindre vos objectifs encore plus rapidement

SÉANCE INDIVIDUELLE (1H) (PILATES OU AUTRES)
50€

Sur RDV uniquement sur ces créneaux
Lundi 9h, 10h, 11h et 14h30 / Mardi 14h30
Jeudi 14h30 / Vendredi 14h30

Graphisme & print : Caly Graff Embrun - 06 33 63 75 80