



LES 4 COURONNES

CARNET DE PREMIÈRE VISITE

Où nous trouver ?

Hôtel particulier de Rochemore

4, rue de la Couronne
30000 NÎMES



Quelques minutes avant

Pour votre première visite, nous vous invitons à arriver un peu en avance, afin que nous puissions faire connaissance tranquillement.

Une tenue confortable

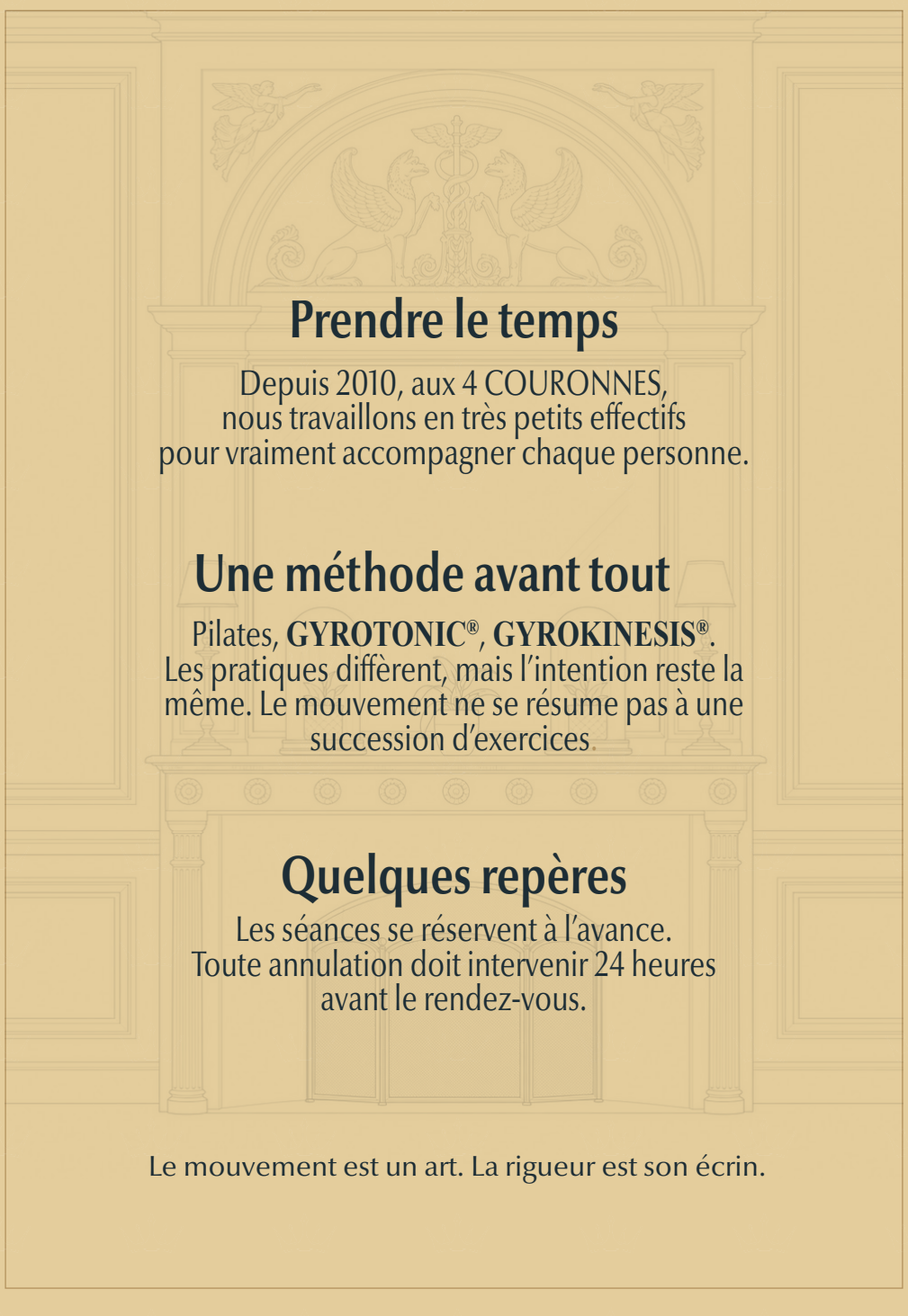
Prévoyez simplement une tenue souple, dans laquelle vous êtes libre de vos mouvements.

Votre séance

Nos séances durent soixante minutes.
Avant de commencer, nous prendrons quelques instants pour échanger avec vous et répondre à vos éventuelles questions.

Il ne vous reste ensuite qu'à vous laisser guider.

Votre première séance



Prendre le temps

Depuis 2010, aux 4 COURONNES,
nous travaillons en très petits effectifs
pour vraiment accompagner chaque personne.

Une méthode avant tout

Pilates, **GYROTONIC®**, **GYROKINESIS®**.
Les pratiques diffèrent, mais l'intention reste la
même. Le mouvement ne se résume pas à une
succession d'exercices.

Quelques repères

Les séances se réservent à l'avance.
Toute annulation doit intervenir 24 heures
avant le rendez-vous.

Le mouvement est un art. La rigueur est son écrin.