

## Les intervenants

Nathalie Girard et Selestino Nogueira font partie de l'Association **Zeste de Forme** affiliée à la **Fédération Française Sport pour Tous**

### Contact

03 67 07 48 89

[sport.conscience@gmail.com](mailto:sport.conscience@gmail.com)

### Renseignements et tarifs

[www.pilates-biokinesie.com](http://www.pilates-biokinesie.com)

**Nathalie  
GIRARD**

Certification Pilates

- > Matwork 1
- > Femmes enceintes
- > Seniors
- > Petit matériel

**Selestino  
NOGUEIRA**

Brevet d'État du sport

Certification Pilates  
Matwork 1 & 2

## Les bienfaits

Dos, colonne vertébrale, ceinture abdominale, stress, respiration, et bien au-delà ...

Cours avec 6 personnes maxi

Débutants, habitués, intermédiaires/avancés, femmes enceintes, seniors, pathologies

## Que sont le Pilates et la Biokinésie ?

Ce sont des méthodes holistiques occidentales de renforcement musculaire améliorant la conscience et la performance au niveau dynamique, postural et respiratoire.

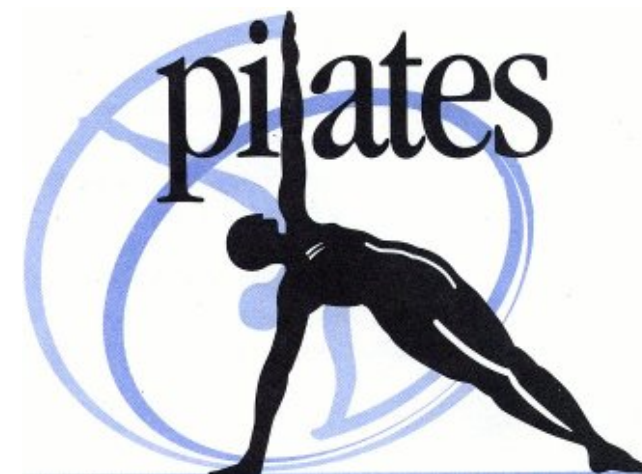
Accessibles à tous, elles sont très gratifiantes pour le pratiquant car elles permettent d'obtenir plus d'autonomie, de sérénité, de conscience de soi et de force intérieure.

# PILATES ET BIOKINÉSIE

Strasbourg

Schiltigheim

Hangenbieten



**Synergie**

**Corps, Coeur & Esprit**

---

# HANGENBIETEN

Au Centre de Vitalité  
STAR-TERRE

« L'humain, entre ciel et terre »

3 Rue du Château  
67890 HANGENBIETEN

---

Pilates, biokinésie,  
relaxation, méditation

---

Horaires des cours,  
du lundi au vendredi,  
voir site internet

Parking gratuit

---

# STRASBOURG

Au cabinet pluridisciplinaire  
ORIGINEM

(ostéopathe, masseur-kinésithérapeute,  
sophrologue, réflexologie plantaire,  
haptonomie/soins rebozo)

2 rue Klein  
(angle rue d'Austerlitz)  
67000 STRASBOURG

---

Cours de Pilates  
tous niveaux

---

Mardi 12h30

Jeudi 18h15

Parking Austerlitz à 50 m

---

# SCHILTIGHEIM

Salle GAÏA

(cabinet masseur-kinésithérapeute)

11 rue de la Mairie  
67300 SCHILTIGHEIM

---

Pilates, biokinésie

---

Lundi 11h00 Biokinésie

Lundi 12h15 Pilates

Mardi 18h00 Pilates

Mardi 19h15 Pilates

Samedi matin : Pilates