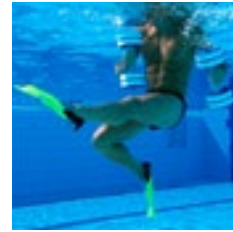
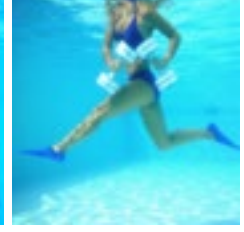
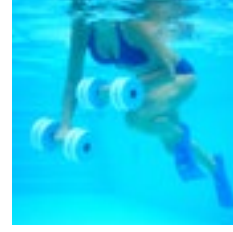


# l'eau à la carte by Barbara



Apprendre à bouger pour mieux vivre votre quotidien et être plus performant.  
**Pour Madame, pour Monsieur**, une écoute, une approche personnalisée, des solutions.  
De l'acquis en 1 séance.

Séance lâcher prise, zen, cardio ou énergie, séance posture & flexibilité, séance détox  
À découvrir en solo ou à partager

Pour atteindre vos objectifs avec enthousiasme et soigner votre forme et votre santé.

Fortifiez vos abdominaux, renforcez votre dos sans peine tout en vous distrayant

Bien être, relaxation, renforcement musculaire, prévention, réadaptation

**Pour vos enfants** ils apprennent à nager durant votre séjour en 1, 2, 3 ou maximum 4 séances.  
1 ou 2 jours pour réussir tout en s'amusant.



Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation  
Experte en pédagogie de la natation, spécialiste de la remise en forme

Conceptrice d'une méthode d'apprentissage sur mesure  
pour les petits : l'École Barbara

Créatrice de la méthode de remise en forme : AquaCardioSculpt  
validée par une étude médicale

## Enseignement personnalisé

### Découvrez le plaisir dans le mouvement

### Rééducation motrice post-traumatique & périnéale

*Cours de natation sur mesure*  
*bébés - enfants - adultes - seniors*

*Remise en forme "Haute Couture"*  
*au féminin - au masculin*

*Passage de brevets de natation, baptême de Sirène, baptême de Dauphin*  
*enfants, adolescents, fiançailles, mariages*

	<i>1 personne</i>	<i>2 personnes / séance</i>	<i>3 ou 4 personnes / séance</i>
<b>20mn</b>	<b>30 €</b>	<b>25 €</b>	
<b>30mn</b>	<b>40 €</b>	<b>35 €</b>	
<b>45mn</b>	<b>60 €</b>	<b>50 €</b>	<b>40€</b>
<b>60mn</b>	<b>70 €</b>	<b>60 €</b>	

*tarifs par personne*

*Offrez un bon-cadeau : remise en forme, natation ou baptême (toute l'année)*

© **Barbara Hélia - Hôtel Georges Blanc**  
L'Étape Forme & Santé des Épicuriens  
Votre pensée a besoin de votre corps

☎ 06.60.25.19.67 - laformeabsolue@barbara-helia.fr