

Pilates à Carrières: Cours Reformer en DUO Cours sol en petit groupe



Originaire du Canada et carrillonne depuis 1987, Kelly Merrett, jeune retraitée passionnée par la méthode Pilates, propose des cours en individuel , en duo sur reformer/tower ou au sol en petit groupe (maximum 7), à son domicile. Ses exercices, au sol ou sur machine, s'adaptent à tous les pratiquants, débutants ou sportifs confirmés.

Diplômée en Pilates chez A-Lyne à Paris, détenant une Certification de Qualification Professionnelle d'Animatrice de Loisirs Sportif (CQP ALS) délivrée par l'État, elle propose un accompagnement personnalisé, adapté à tous les âges. Pratiqué régulièrement, une à deux fois par semaine, cette méthode offre un bel équilibre, entre le corps et l'esprit, souplesse et détente.

Coordonnées

[06 22 16 13 50](tel:0622161350)

kam0658@hotmail.com

Infos pratiques

Renseignements tarifs et horaires : 06 22 16 13 50 ou kam0658@hotmail.com

Liens utiles

[Planning des cours collectifs](#)

[PDF](#)