

SWISSBODY® Pilates Academy

2021 WORKSHOPS CALENDAR

SWISSBODY® PILATES ACADEMY WORKSHOP PROGRAMME:		
Workshop 1 Online	Pilates and the Foam Roller Given by Susan Arena	20 th March (6 hours)
Workshop 2 New	Pilates and the Swiss Ball Revived! Given by Eva Piffaretti	24 th April (8 hours)
Workshop 3 A	Lateral Stability: often the missing link! Given by Susan Arena	19 th June (4 hours, in the morning)
Workshop 3 B	The keys to treating Scoliosis Given by Susan Arena	19 th June (4 hours, in the afternoon)
Workshop 4	Pilates and the Magic Circle Given by Markus Siegenthaler	25 th September (6 hours)
Workshop 5	Pilates for the Elderly Given by Susan Pepper Arena	13 th November (6 hours)

SWISSBODY® Pilates Academy

CALENDRIER DES ATELIERS 2021

LES ATELIERS PROPOSÉS PAR LA SWISSBODY® PILATES ACADEMY :		
Atelier 1 En ligne	Pilates et le Foam Roller Donné par Susan Arena	20 mars (6 heures)
Atelier 2 Nouveau	Pilates et le Swiss Ball Renouvelé ! Donné par Eva Piffaretti	24 avril (8 heures)
Atelier 3 A	La stabilité latérale: qui est souvent le chaînon manquant! Donné par Susan Arena	19 juin (4 heures, le matin)
Atelier 3 B	Les clés pour traiter les scolioses Donné par Susan Arena	19 juin (4 heures, l'après-midi)
Atelier 4	Pilates et Magic Circle Donné par Markus Siegenthaler	25 septembre (6 heures)
Atelier 5	Pilates pour le troisième âge Donné par Susan Pepper Arena	13 novembre (6 heures)