

MATWORK

55 min. / 12 pers.

renforcement et étirement musculaire, intégration et développement des principes essentiels de la méthode sur tapis avec petit matériel

SPRINGBOARD

55 min. / 10 pers.

renforcement et étirement musculaire, tonicité du dos, flexibilité de la colonne vertébrale et mobilité articulaire sur machine Springboard et Spine Corrector

REFORMER

55 min. / 5 pers.

renforcement et étirement musculaire, alignement, amélioration de l'équilibre, assouplissement et mobilité articulaire sur machine Reformer

WALL

55 min. / 8 pers.

tonicité du dos et du centre abdominal, étirement musculaire, flexibilité de la colonne vertébrale, assouplissement et mobilité articulaire sur unité murale avec sangles et harnais pelvien

AIR

55 min. / 8 pers.

renforcement et étirement musculaire, assouplissement et détente dans un hamac

PRIVATE

50 min. / 1 à 2 pers.

programme d'exercices adapté à chaque élève ; idéal pour découvrir la méthode, affiner et développer sa pratique, ressentir des bénéfices rapides, profonds et durables

sur machines Cadillac, Reformer, Tower, CoreAlign, Ladder Barrel, Chair, Ped-o-Pull ...

studio kor
TARIFS & HORAIRES



BALANCE

55 min. / 8 pers.

renforcement et étirement musculaire, amélioration de l'équilibre, de la coordination et de l'endurance avec équipements contemporains : Motr, Orbit et Bodhi Suspension System

CORE

45 min. / 5 pers.

gainage, amélioration de l'équilibre, exercices respiratoires et détente sur grand coussin proprioceptif

STRETCH

45 min. / 10 pers.

étirement musculaire, assouplissement, mobilité articulaire et flexibilité de la colonne vertébrale au sol et sur tapis avec petit matériel

PRE- & POST-NATAL

50 min. / 6 pers.

séances adaptées aux femmes enceintes jusqu'au dernier mois de grossesse et aux jeunes mamans avec petit matériel et coussin de grossesse

SÉANCES À L'UNITÉ sous réserve de disponibilités au moment des réservations

Stretch	13€	Springboard, Balance	16€	Private.....	40€ solo / 35€ duo (prix/pers.)
Air, Core, Pré- & post-natal	14€	Wall	17€		
Matwork	15€	Reformer	20€		

CARTES 5 SÉANCES

valables 3 mois et renouvelables sur la saison 22/23

Stretch	55€
Core, Pré- & post-natal, Air	60€
Balance	70€
Reformer	90€
Private	185€ solo / 160€ duo (prix/pers.)

FORAITS ANNUELS

38 séances, valables de septembre 2022 à juin 2023

Choisissez la solution collective idéale pour progresser rapidement et ressentir des bénéfices durables

Matwork	45€ / mois
Springboard, Balance	49€ / mois
Wall	53€ / mois
Reformer	64€ / mois

FORMULES

Double -20% sur le programme le moins cher pour une souscription à deux forfaits 10 mois

Mixte -15% sur les cartes 5 séances « private » pour un adhérent souscrivant aussi à un forfait 10 mois

Parrainage -10% sur le forfait du parrain déjà membre + adhésion offerte sur le forfait de l'élève parrainé

ADHÉSION À L'ASSOCIATION 21€ obligatoire à partir de la deuxième séance pour participer aux activités du studio

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 Core	10h00 Private		10h00 Private	09h30 Private	09h30 Wall
11h30 Private	11h00 Private		11h00 Private	10h30 Private	10h30 Springboard
12h30 Balance	12h30 Reformer	12h30 Core	12h30 Stretch	12h30 Matwork	11h30 Reformer
	14h30 Pré/Post-natal	14h30 Private		14h30 Private	
	16h00 Private	15h30 Private		15h30 Private	
17h15 Stretch	17h30 Matwork	17h00 Reformer		17h30 Springboard	
18h00 Reformer	18h30 Wall	18h00 Wall	18h00 Matwork	18h30 Air	
19h00 Springboard		19h00 Matwork	19h00 Springboard		
20h00 Matwork		20h00 Balance	20h00 Reformer		