

**MATWORK**

50 min. / 10 pers.

approche fondamentale permettant d'intégrer et développer la maîtrise des huit principes du Pilates : la respiration, le contrôle, le développement uniforme du corps, l'engagement du centre, la précision, la fluidité, la concentration et la coordination **sur tapis avec petit matériel**

**SPRINGBOARD**

50 min. / 10 pers.

les exercices sont réalisés sur un appareil doté de ressorts qui apportent une assistance et résistance au mouvement pour renforcer la musculature profonde et préserver une bonne mobilité articulaire **sur appareil Springboard et accessoires**

**WALL**

50 min. / 8 pers.

pratique posturale axée sur la souplesse globale, la force du dos, l'ouverture des épaules et des hanches ainsi qu'une meilleure flexibilité de la colonne vertébrale **sur unité murale avec sangles et harnais pelvien**

**REFORMER**

50 min. / 5 pers.

programme d'excellence avec la machine incontournable de la méthode Pilates pour travailler la force, la souplesse, l'alignement, la mobilité articulaire, la coordination et l'équilibre **sur appareil Reformer et accessoires**

**HAMAC**

50 min. / 8 pers.

pratique posturale réalisée dans un tissu extensible propice à l'ouverture, la souplesse et la détente **dans un hamac**

**PRIVATE**

50 min. / 1 pers.\*

répertoire d'exercices adapté à chaque élève ; idéal pour découvrir la méthode, affiner et développer sa pratique, ressentir des bénéfices rapides, profonds et durables **sur appareils et équipements Cadillac, CoreAlign, Ladder Barrel, Exo & Wunda Chairs, Ped-o-Pull, Foot Corrector, C-Shaper, Oov, Bean Bag, Breath-A-Cizer, Stabilizer ...**  
\*possibilité d'ouvrir des séances pour 2 pers. sur demande

**SÉANCES À L'UNITÉ**

Hamac .....	14€	Wall .....	17€
Matwork .....	15€	Reformer .....	20€
Springboard .....	16€	Private .....	40€

**CARNETS**

<b>5 séances</b>	<b>10 séances</b>
<small>valables 3 mois sur la saison 23/24</small>	<small>valables 5 mois sur la saison 23/24</small>

Hamac .....	60€	.....	105€
Private .....	185€	.....	335€

Les carnets peuvent être renouvelés autant de fois que désiré durant la saison

**ABONNEMENTS**

Choisissez la solution de pratique collective idéale pour progresser rapidement, ressentir des bénéfices durables et vous assurer la participation à une séance hebdomadaire !

Matwork .....	48€ / mois
Springboard .....	52€ / mois
Wall .....	56€ / mois
Reformer .....	68€ / mois

⊕  
21 € d'adhésion  
à l'association

La souscription à un ou plusieurs abonnement(s) engage l'élève jusqu'à la fin de la saison scolaire 2023/2024

**FORMULES**

Double .....	-15% sur le programme le moins cher pour une souscription à deux abonnements
Mixte .....	-10% sur les carnets en séances « private » pour un adhérent souscrivant aussi à un abonnement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 Private 11h00 Private 12h30 Wall	10h00 Private 11h00 Private 12h30 Reformer	15h00 Private 16h00 Private 17h00 Reformer 18h00 Wall 19h00 Matwork 20h00 Springboard	15h00 Private 16h00 Private 17h00 Reformer 18h00 Matwork 19h00 Springboard 20h00 Reformer	10h00 Private 11h00 Private 12h30 Matwork 17h30 Springboard 18h30 Hamac	09h30 Wall 10h30 Springboard 11h30 Reformer

En fonction des demandes et des effectifs pour chaque programme, le planning ci-dessus peut évoluer durant le premier trimestre d'activité.