

**MATWORK**

55 min. / 10 pers.

séances fondamentales pour apprendre les exercices du répertoire traditionnel - *Contrology* - et pour maîtriser les six principes du Pilates : engagement du centre (abdomen, plancher pelvien), respiration thoracique, concentration, contrôle, précision et fluidité.  
**sur tapis avec petit matériel**

**TOWER**

55 min. / 10 pers.

les exercices sont réalisés avec une tour 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**

55 min. / 9 pers.

pratique posturale dérivée du Pilates et 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**

55 min. / 5 pers.

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

**HAMAC**

55 min. / 8 pers.

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

**PRIVATE**

55 min. / 1 pers.\*

répertoire d'exercices adapté à chaque élève ; idéal pour découvrir la méthode Pilates, affiner et développer sa pratique, ressentir des bénéfices rapides et durables  
**sur appareils Cadillac, Reformer, Ladder Barrel, CoreAlign, Wunda/High Chairs et équipements Ped-o-Pull, Foot Corrector, C-Shaper, 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€
Tower .....	16€	Private .....	40€

**CARNETS**

<b>5 séances</b> valables 3 mois sur la saison 24/25	<b>10 séances</b> valables 5 mois sur la saison 24/25
---	--

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

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

**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

**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
Tower .....	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 2024/2025

**LUNDI**

10h00 <b>Private</b> tous niveaux
11h00 <b>Private</b> tous niveaux
12h30 <b>Wall</b> niv. 1
18h00 <b>Reformer</b> niv. 2 & 3
19h00 <b>Tower</b> niv. 1 & 2
20h00 <b>Matwork</b> niv. 1 & 2

**MARDI**

10h00 <b>Private</b> tous niveaux
11h00 <b>Private</b> tous niveaux
12h30 <b>Reformer</b> niv. 2 & 3
17h30 <b>Matwork</b> niv. 1
18h30 <b>Wall</b> niv. 2 & 3

**MERCREDI**

15h00 <b>Private</b> tous niveaux
16h00 <b>Private</b> tous niveaux
17h00 <b>Reformer</b> niv. 1 & 2
18h00 <b>Wall</b> niv. 1 & 2
19h00 <b>Matwork</b> tous niveaux
20h00 <b>Tower</b> niv. 2 & 3

**JEUDI**

15h00 <b>Private</b> tous niveaux
16h00 <b>Private</b> tous niveaux
17h00 <b>Reformer</b> niv. 1 & 2
18h00 <b>Matwork</b> tous niveaux
19h00 <b>Tower</b> niv. 1 & 2
20h00 <b>Reformer</b> niv. 2 & 3

**VENDREDI**

10h00 <b>Private</b> tous niveaux
11h00 <b>Private</b> tous niveaux
12h30 <b>Matwork</b> niv. 1 & 2
17h30 <b>Tower</b> niv. 1 & 2
18h30 <b>Hamac</b> tous niveaux

**SAMEDI**

09h30 <b>Wall</b> tous niveaux
10h30 <b>Tower</b> tous niveaux
11h30 <b>Reformer</b> tous niveaux

**Niveau 1 :** répertoire d'exercices fondamentaux à destination des personnes débutantes et des élèves présentant certaines spécificités ou pathologies à considérer durant la séance

**Niveau 2 :** répertoire d'exercices à destination des élèves qui ont intégré les principes fondamentaux du Pilates et qui exécutent correctement les mouvements de niveau 1

**Niveau 3 :** répertoire d'exercices à destination des élèves qui maîtrisent les mouvements de niveau 1/2 et qui souhaitent apporter du challenge à leur entraînement