

**MATWORK**

55 min. / 10 pers.

Pratique fondamentale pour apprendre le répertoire d'exercices sur tapis et maîtriser les six principes du Pilates : engagement du centre abdominal, respiration thoracique, concentration, contrôle, précision et fluidité.

Sur tapis avec petit matériel.

**TOWER**

55 min. / 10 pers.

Séances réalisées avec un appareil doté de ressorts qui apportent une assistance et résistance aux mouvements dans l'objectif de renforcer la musculature profonde et préserver une bonne mobilité articulaire.

Sur appareil Springboard et accessoires.

**WALL**

55 min. / 9 pers.

Discipline inspirée du Pilates, axée sur la compréhension du mouvement à travers l'engagement correct des chaînes musculaires et le bon alignement des articulations.

Sur unité murale avec sangles et harnais pelvien.

**REFORMER**

55 min. / 5 pers.

Programme d'excellence sur appareil Reformer pour travailler la force, la souplesse, la coordination, l'amélioration de la posture et l'équilibre global.

Sur appareil Reformer et accessoires

**CHAIR - NEW 25/26**

55 min. / 5 pers.

Nouvelle séance pratiquée sur chaises à ressorts traditionnelles. Idéale pour renforcer son centre et améliorer son équilibre.

Sur exo chair

**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**

Matwork .....	15€	Chair <b>new 25/26</b> .....	20€
Tower .....	18€	Reformer .....	22€
Wall .....	18€	Private .....	60€

**CARNETS**

5 séances valables 3 mois sur la saison 25/26	10 séances valables 5 mois sur la saison 25/26
--	---

Private ..... 275€ ..... 525€ .....

Les carnets peuvent être renouvelés autant de fois que désiré durant la saison 2025/2026 et sous réserve des places disponibles au moment des réservations.

**FORMULES**

Double ..... -12% sur le programme le moins cher pour une souscription à deux abonnements  
 Mixte ..... -8% 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 .....	52€ / mois
Tower .....	58€ / mois
Wall .....	58€ / mois
Reformer .....	72€ / 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 2025/2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 <b>Private</b> tout niveau	10h00 <b>Private</b> tout niveau			10h00 <b>Private</b> tout niveau	09h30 <b>Wall</b> niv. 1 & 2
11h00 <b>Private</b> tout niveau	11h00 <b>Private</b> tout niveau			11h00 <b>Private</b> tout niveau	10h30 <b>Tower</b> niv. 2
12h30 <b>Wall</b> niv. 1	12h30 <b>Reformer</b> niv. 1 & 2			12h30 <b>Matwork</b> niv. 1 & 2	11h30 <b>Reformer</b> niv. 1 & 2
	16h30 <b>Private</b> tout niveau	15h00 <b>Private</b> tout niveau	15h00 <b>Private</b> tout niveau	16h30 <b>Private</b> tout niveau	
17h00 <b>Private</b> tout niveau	17h30 <b>Matwork</b> niv. 1	16h00 <b>Private</b> tout niveau	16h00 <b>Private</b> tout niveau	17h30 <b>Tower</b> niv. 1 & 2	
18h00 <b>Reformer</b> niv. 2 & 3	18h30 <b>Wall</b> niv. 2 & 3	17h00 <b>Reformer</b> niv. 1 & 2	17h00 <b>Reformer</b> niv. 1	18h30 <b>Chair</b> <b>new 25/26</b> tout niveau	
19h00 <b>Tower</b> niv. 1 & 2		18h00 <b>Wall</b> niv. 1 & 2	18h00 <b>Matwork</b> niv. 1 & 2		
20h00 <b>Matwork</b> niv. 1 & 2		19h00 <b>Matwork</b> niv. 2 & 3	19h00 <b>Tower</b> niv. 1 & 2		
		20h00 <b>Tower</b> niv. 2 & 3	20h00 <b>Reformer</b> niv. 2 & 3		

**Niveau 1 :** répertoire d'exercices à destination des personnes débutantes ou désireuses de pratiquer à leur rythme, ainsi qu'aux 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