

PILATES**CECILE DEBRAY-TIOLIERE**

Certifiée Swissbody- Genève/ Formation Polestar Paris

LUCILE VIGNAL*

Kinésithérapeute/ Formation Polestar

FLORENCE GIRAUDON**

Certifiée Polestar Hong Kong

Le Pilates est un travail du corps lié à l'esprit.

En effet, la concentration favorise une prise de conscience du corps.

Grâce à un enchaînement fluide de mouvements doux et contrôlés, rythmés par votre respiration, le Pilates améliore votre posture

en renforçant les muscles profonds.

Maximum 10 personnes par cours.

Pilates- Niveau débutant/ intermédiaire

Lundi* 10h30-11h30

Vendredi* 17h45-18h45

Pilates- Niveau intermédiaire/ avancé

Lundi* 09h30-10h30

Vendredi** 12h30-13h30

Vendredi* 18h45-19h45

Xtend Barre.

Alliant Pilates, danse et cardio, Xtend Barre se pratique en musique à la barre de danse classique.

Lundi 12h30-13h30

Jeudi 12h30-13h30

TARIFS

Frais d'inscription et adhésion à la fédération sport pour tous: 30€

A L'ANNÉE

Du 17 septembre 2018 au 30 juin 2019

1 cours/semaine 462€

2 cours/semaine 858€

AU TRIMESTRE1^{er} trimestre 204€ - Du 17 septembre au 22 décembre 20182^{ème} trimestre 187€ - Du 8 janvier au 7 avril 20193^{ème} trimestre 170€ - Du 23 avril au 30 juin 2019

Autres formules, et autres horaires : espritpilates.com

Cours particulier et remise à niveau sur demande.

30mn : 30€ - 1 heure : 60€

Autres cours (au sol et sur machines) au Studio Esprit Pilates
55 avenue de la Mavéria, (à 5 mn d'Artys)

Réservation et renseignements auprès de Cécile

06.19.49.18.03

Éveil - Initiation

Danse classique

Danse jazz

Danse hip-hop

Danse contemporaine

Danse africaine

Danse afro contemporaine

Danse écossaise

Danse orientale

Atelier chorégraphique

Tango

Claquettes

Théâtre

Barre à terre

Pilates

Xtend barre

Garuda

Gymnastiques

Stretching

Qi Gong

Yoga

Karaté Shotokan

Body karaté

Arts plastiques

