

**PILATES**

cécile DEBRAY-TIOLIÈRE | Formation Swissbody – Genève  
lucile VIGNAL\* | Kinésithérapeute Formation Polestar  
nathalie JAME\*\* | STAPS, en formation Pilates

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 12 PERSONNES PAR COURS****PILATES NIVEAU DÉBUTANT**

lundi*	10H30-11H30
mardi**	10H30-11H30
vendredi*	17H30-18H30

**PILATES NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

LUNDI*	09H30-10H30
MARDI**	08H30-09H30
VENDREDI*18H30-19H30	

**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€

**À L'ANNÉE**

Du 18 septembre 2017 au 01 juillet 2018

1 cours/semaine	475€
2 cours/semaine	950€

**AU TRIMESTRE**

1 <sup>er</sup> trimestre	204€   Du 18 septembre au 23 décembre 2017
2 <sup>ème</sup> trimestre	187€   Du 08 janvier au 07 avril 2018
3 <sup>ème</sup> trimestre	170€   Du 23 avril au 01 juillet 2018

**CARTE DE 10 SÉANCES** 190€  
valable 6 mois

**COURS PARTICULIER ET REMISE À NIVEAU SUR DEMANDE**  
30 mn 30€ 1H00 60€

**POSSIBILITÉ DE RÉGLER EN PLUSIEURS FOIS**

**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 au 06.19.49.18.03  
[www.espritpilates.com](http://www.espritpilates.com)

