

La Méthode Pilates a pour objectif le travail de tout le corps. Elle corrige les déséquilibres, soulage les tensions, active les muscles faibles et relâche les muscles trop tendus. La posture change ,la Respiration est améliorée pour un plus grand confort .Il n'y a pas de contre-indication à cette pratique. Adaptée à tout public, de 10 à 90 ans.

Cours semi-collectifs

Mercredi 19H avancés

Jeudi :10H-19H et 20H15 débutants

550€/AN

(possibilité de régler en 3 ou 10 fois)

185€/ Trimestre 55€/mois sur 10 mois

20€ Cours d'essai

Cours Individuels sur RDV

(Bilan postural conseillé): 50€ (1h30)

Pour évaluer les déséquilibres et adapter les séances en fonction des pathologies de chacun.

Pack-Individuel

440€ (8 cours individuels)

soit 55€ le cours - Paiement en plusieurs fois

Individuel machine et sol

65€ le cours

Sur RDV uniquement