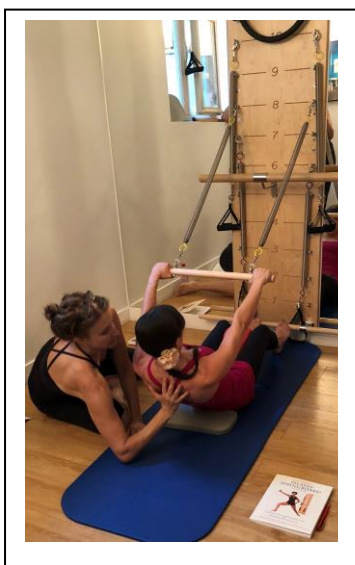


COURS PARTICULIERS PILATES & PILATES SPRINGBOARD



PRINCIPES DE LA PRATIQUE

Le Springboard est un appareil permettant la pratique accompagnée et renforcée du répertoire PILATES au sol.

Il se compose d'un agencement judicieux de sangles et ressorts destinés à accompagner l'exécution de chacun des exercices en offrant soit une assistance pour les débutants, soit une résistance pour les plus confirmés.

Le Springboard facilite le travail et la compréhension des différentes connections recherchées en PILATES.

Il permet un travail complet, confortable et respectueux des capacités de chacun.

Il assure un renforcement musculaire harmonieux, un entraînement juste et efficace de la souplesse et de la mobilité articulaire.

Il est d'une aide précieuse pour l'amélioration, le maintien et l'entretien d'une bonne posture. En cours particulier, en DUO ou en TRIO, vous trouverez le moyen qui vous convient pour accompagner votre progression selon vos objectifs et vos besoins.

TARIFS COURS PILATES SPRINGBOARD TRIO sur RDV

Cours à l'unité par personne hors forfait - **25 EUROS**

Forfait 5 cours 110 euros (22 € à l'unité)

Forfait 10 cours 200 euros (20 € à l'unité)

TARIFS COURS PARTICULIERS PILATES SOLO ou DUO sur RDV

Cours à l'unité prix par personne hors forfait - **SOLO/ 50 euros - DUO / 30 euros**

	SOLO	DUO
Forfait 5 cours/ prix par pers.	240 euros (48 € à l'unité)	140 euros (28 € à l'unité)
Forfait 10 cours/ prix par pers.	450 euros (45 € à l'unité)	250 euros (25 € à l'unité)

REEQUILIBRAGE POSTURAL, RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
RESPIRATION, RECUPERATION, PREVENTION LOMBALGIES & T.M.S.
AMELIORATIONS SIGNIFICATIVES : SOUPLESSE - COORDINATION - EQUILIBRE
MEILLEURE GESTION DU STRESS

contact@mariedesroches.com

Brevet d'Etat Expression Gymnique et Disciplines Associées
Formée en physiologie de la posture et du mouvement méthode GDS

Tel : 06 89 93 73 68 www.mariedesroches.com