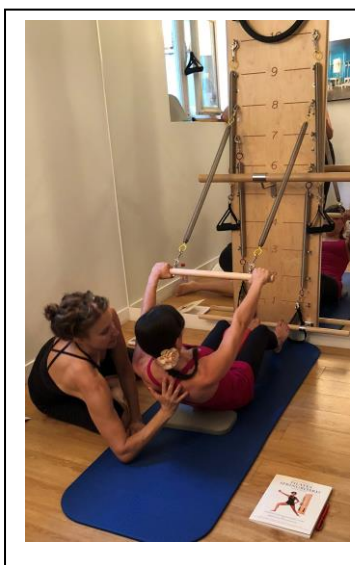


SAISON 2021-2022 METHODE PILATES MAT- PILATES SPRINGBOARD- Méthode GYROKINESIS®
COURS COLLECTIFS (MAX 12 PERS) - COURS PERSONNALISES (MAX 6 PERS)
COURS PARTICULIERS (Solo ou Duo)



PRINCIPES DE LA PRATIQUE

L'essence du PILATES n'est pas dans ses mouvements mais dans ses principes de travail.

On appelle PILATES MAT, la pratique au sol sur tapis, du répertoire PILATES parfois accompagnée de petit matériel (balles, ballons, cercles, rouleaux) permettant une approche ludique et variée tout autant que rigoureuse et efficace.

On appelle PILATES SPRINGBOARD, l'appareil permettant la pratique accompagnée et renforcée du répertoire PILATES MAT. 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 connexions 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 SOLO ou en DUO), en cours personnalisés (maximum 6 personnes), ou en cours collectifs (maximum 12 personnes), vous trouverez le moyen qui vous convient pour accompagner votre progression selon vos objectifs et vos besoins.

TARIFS COURS PARTICULIERS SUR RDV

Prix par personne en **SOLO** - 60 euros /heure
 Prix par personne en **DUO** - 40 euros / heure

COURS PERSONNALISES de 4 à 6 personnes MAX	COURS COLLECTIFS De 8 à 12 personnes MAX
Forfait 5 cours / 125 euros	Forfait 10 cours / 150 euros
Forfait 10 cours / 220 euros	Forfait ANNUEL 30 cours / 360 euros possibilité paiement en 3x 120 €

Offre couples : 15% de réduction sur l'achat du 2ème forfait de 30 séances.
 les forfaits ne sont ni transmissibles, ni remboursables.
 En cas d'absence, possibilité rattrapage séance seulement si prévenance 48h à l'avance, sinon la séance sera décomptée.

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