



### PRINCIPES DE BASE

L'essentiel de la méthode PILATES ne se trouve 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 permet d'accompagner l'exécution de chacun des exercices en offrant soit une assistance pour les débutants, soit une résistance pour les plus confirmés. La compréhension des différentes connexions recherchées en PILATES est facilitée par un travail complet, confortable et respectueux des capacités de chacun.

Parallèlement et de manière complémentaire, la méthode **GYROKINESIS®** permet de travailler le corps tout en douceur mais de manière profonde et méthodique à travers les mouvements naturels et ondulatoires de la colonne vertébrale. Revitalisation de l'énergie, stimulation du système nerveux, on bouge avec plus d'aisance et d'agilité on se sent plus relaxé et plus ancré dans chaque mouvement de la vie quotidienne, à la maison au travail ou dans la pratique de toute activité physique. En cours particuliers, en cours personnalisés ou en cours collectifs, vous trouverez le moyen qui vous convient pour accompagner votre progression selon vos objectifs et vos besoins.

**Pour les nouveaux inscrits, une séance particulière d'une heure sur rendez-vous permet un bilan personnalisé, cette séance est indispensable avant de rejoindre les cours collectifs, elle dure une heure au tarif unique de 32 euros.**

COURS COLLECTIFS à DIE 12 place Jules Plan, Salle La Sugilite FORFAIT ANNUEL : 15,60 € la séance A la séance hors forfait 20 €		COURS Personnalisés à PONT DE QUART 34 chemin Ernest Achard FORFAIT 10 SEANCES : 20 € la séance A la séance hors forfait 25 €	
MARDI	JEUDI	LUNDI	MERCREDI
9h00 - 10h00 PILATES Intermédiaires	9h00 - 10h00 PILATES Intermédiaires	10h00 – 11H00 PILATES SPRING BOARD	10h00 – 11H00 PILATES SPRING BOARD
10h15 – 11h15 GYROKINESIS® SENIORS	10h10 – 11h00 MIX PILATES / GYROKINESIS®	11H15- 12h15 PILATES SPRING BOARD	11h15 - 12h15 PILATES SPRINGBOARD
17h40 - 18h30 MIX PILATES / GYROKINESIS®	15h00-17h00 Cours Particuliers à domicile	15h00-17h00 Cours Particuliers à Pont de quart	15h00-17h00 Cours Particuliers à domicile
18h40 - 19h30 MIX PILATES / FLOW Avancés			

Les forfaits ne sont ni transmissibles, ni remboursables. Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

**COURS PARTICULIERS SUR RDV : La séance à pont de quart / 65 euros**