



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 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. La compréhension des différentes connexions recherchées en PILATES est facilitée par 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.

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 est conseillée avant de rejoindre les cours, séance unique à 32 euros.

COURS PERSONNALISES à Pont Quart

FORFAIT annuel 27 cours : **540 euros (20 euros la séance)**

Du 28 septembre au 10 juin

Le lundi ou mercredi matin : 4 à 6 pers max

COURS COLLECTIFS à Die

FORFAIT annuel 28 cours : **420 euros (15 euros la séance)**

Du 17 septembre au 10 juin

Le mardi ou jeudi matin ou midi : 8 à 12 pers max

HORS FORFAIT possibilité par session de 5 cours renouvelables :
(22 euros la séance)

Sous réserve de places disponibles

- **SESSION 1** : du 28 sept au 11 novembre 2026
- **SESSION 2** : du 16 novembre au 16 décembre 2026
- **SESSION 3** : du 18 janvier au 3 mars 2027
- **SESSION 4** : du 8 mars au 7 avril 2027
- **SESSION 5** : du 26 avril au 26 mai 2027

HORS FORFAIT possibilité par session renouvelables
(18 euros la séance)

Sous réserve de places disponibles

- **SESSION 1** : du 17 sept au 17 décembre 2026 (12 séances)
- **SESSION 2** : du 18 janvier au 8 avril 2027 (10 séances)
- **SESSION 3** : du 26 avril au 10 juin 2027 (7 séances)

FORFAITS annuels SUR RESERVATION AVANT LE 30 juillet 2026.

Les forfaits ne sont ni transmissibles, ni remboursables. Offre couples : 10% de réduction sur l'achat du 2ème forfait.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

LUNDI MATIN - PDQ	MARDI MATIN - DIE	MERCREDI MATIN - PDQ	JEUDI MATIN - DIE
9h45 - 10h45 : MIX PILATES GYROKINESIS®	9H00 - 10h00 : PILATES MAT INTERMEDIAIRES	9H00 - 10h00 MIX PILATES GYROKINESIS®	9H00 - 10h00 : PILATES MAT INTERMEDIAIRES
11h00 - 12h00 : PILATES SPRINGBOARD	10h00-11h00: Séniors GYROKINESIS®	10h00-11h00: PILATES SPRINGBOARD	10h00-11h00: MIX PILATES GYROKINESIS®
12h30 - 13h30 : PILATES DEBUTANTS	12H15-13h15 : PILATES MAT INTERMEDIAIRES	12h30 - 13h30 : MIX PILATES GYROKINESIS®	12H00-13h00 : PILATES MAT INTERMEDIAIRES
	13H30 - 14h30 : PILATES DEBUTANTS		

COURS PARTICULIERS EN TRIO sur RDV Hors planning : GYROKINESIS® ou PILATES : La séance / 25 euros par personnes.

GYROKINESIS® is a registered trademark of GYROTONIC® Sales Corp and is used with their permission