

Le samedi 10H45 / 11H15



Le samedi 11H15 / 12h

PILATES



Centrage-respiration
-concentration- con-
trôle -précision-
fluidité

6 bienfaits que le
PILATES
VOUS
apportera



Dernier cours gratuit Samedi 21/09

Les tarifs pour l'année :

PILATES : 90€

TABATA : 85€

Les tarifs à la séance :

La séance PILATES ou TABATA : 4€

Les deux cours : 6€

Carte 10 séances 1 cours : 40€ séances + 1 cours gratuit

Carte 10 séances 2 cours : 60€ séances + 1 cours gratuit

Possibilité d'adhésion combinée avec la gym taille-Abdo fessiers , le
lundi soir, et le Step, le mardi soir.

Adhésion pour les deux
cours : 130€