



## A nos jolies futures mamans et mamans

A celles dont le petit ventre s'est arrondi ou encore celles qui découvrent chaque instant ce petit être merveilleux qui a rejoint leur vie.

Ces deux périodes autour de la naissance de votre bébé vous font vivre d'incroyables modifications corporelles et psychiques.

Sans cesse en réadaptation, votre posture est très probablement, elle aussi, différente et il est parfois compliqué de conjuguer avec ces nouvelles sensations.

A travers le Pilates, par le biais d'exercices simples, sécurisés et adaptés à chaque étape de votre aventure, **accordez-vous ce temps de réappropriation et de bien-être.**

Bien entendu, cette méthode ne peut se substituer à l'accompagnement d'une sage femme professionnelle. Néanmoins, le **Pilates** est un **complément** considérable **pour conserver une activité régulière** et vous aider à **continuer à vivre en harmonie avec votre corps.**

**Pour celles qui le désirent, venez sereines avec votre petit Amour, une gentille baby - sitter est présente sur place pour veiller sur eux le temps de votre pratique.**

Alors, n'hésitez plus à vous accorder ce moment de bien-être...

**Jedi : 10H15 - 11H15**

| Fréquence  | Frais de dossier = 20€ par personne |                     |
|--|-------------------------------------|---------------------|
|  | Tarif annuel                        | Tarif par trimestre |
| 1 cours par semaine  | 550 €                               | 188 €               |
| Cours à l'unité : 22 €<br>Carte de 5 cours : 95 € (Valable 3 mois)<br>Carte de 10 cours : 180 € (Valable 6 mois)<br>Cours d'essai : 10€ / Cours d'essai (garde comprise) : 16 €<br>Possibilité de cours particuliers sur demande |                                     |                     |



**Pass Famille -10 %**

Garde d'enfants  
sur place sous forme de crédits  
"Papillons" soit  
1 papillon = 1 garde



10 papillons = 60 € (Valable 6 mois)  
20 papillons = 110 € (Valable 10 mois)  
30 papillons = 150 € (Valable 10 mois)



Je reste joignable par mail : [info@danseetrespire.fr](mailto:info@danseetrespire.fr) ou **06 40 19 46 47**.

Merci de votre compréhension.

Au plaisir de vous rencontrer.

**Aurélie**

