



Qu'est-ce que le Pilates ?

Créée par **Joseph Hubertus Pilates** pendant la première guerre mondiale, le **Pilates** est une **méthode de renforcement musculaire doux et profond**. Alliant la conscience du mouvement à la respiration, cette pratique vise à vous assouplir et vous aide à conserver ou, à retrouver, une posture saine dans un travail d'allongement et de renforcement de vos muscles profonds.

Elaborée à partir de **8 Principes fondamentaux** :

Concentration, Concentration, Centrage, Respiration, Equilibre, Précision, Répétition et fluidité


Cette pratique s'adresse à tous, quelque en soit l'étape ou vous en êtes dans l'aventure de votre vie (entraînement, convalescence, pré et post natal).

Ces exercices basés sur la répétition se pratiquent debout, assis ou encore allongés au rythme et en fonction des capacités physiques de chacun sous le conseil d'un instructeur diplômé et bienveillant à votre bien-être.

En plus d'être un outil des plus complets pour un **meilleur équilibre corps/esprit**, le Pilates est un allié considérable pour progresser dans toute autre disciplines sportives.

Alors, n'hésitez pas à venir découvrir cette méthode :

Mercredi : 18h45 - 19h45 / Jeudi : 9h15 - 10h15 / Jeudi : 10h15 - 11h15 (pré et post natal)

Frais de dossier = 20€ par personne			
Fréquence	Tarif annuel	Tarif par trimestre	
1 cours par semaine	550 €	188 €	
Pilates Dans un souci de bienveillance et pour un meilleur accompagnement, les cours sont limités à 7 personnes maximum	Cours à l'unité : 22 € Carte de 5 cours : 95 € (Valable 3 mois) Carte de 10 cours : 180 € (Valable 6 mois) Cours d'essai : 10€ / Cours d'essai (garde comprise) : 16 € 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)			

Nota Bene : Afin d'organiser au mieux la gestion des cours proposés. En cas d'absence, le cours doit être annulé ou reporté 24h avant le début de son horaire traditionnel. Sans le respect de ce délai, la séance sera décomptée.

Je reste joignable par mail : info@danseetrespire.fr ou **06 40 19 46 47**.

Merci de votre compréhension.

Au plaisir de vous rencontrer.

Aurélie

