

le Studio Pilates

by Jasmine Hanus

COURS COLLECTIFS SUR REFORMER / MAX 6PERS. / SUR RÉSERVATION

1 heure • 175€/10 séances

Se tonifier, renforcer sa sangle abdominale, affiner sa silhouette, entretenir ses articulations, corriger sa posture.... En douceur et en profondeur.

COURS PARTICULIER / SUR RÉSERVATION

60 min • 55€/heure

Reprendre une activité physique après un traumatisme articulaire ou musculaire ou une préparation sportive spécifique pour équilibrer la musculature et éviter les blessures.

PLANNING DES COURS DU 5 SEPTEMBRE 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h				Pilates nuque & épaules		
8h30			Reformer intensif		Reformer intermédiaire II	
9h30	Reformer intermédiaire I		Reformer dos		Reformer light	Reformer intermédiaire I
10h30	Reformer intermédiaire II		Reformer intermédiaire II			Reformer débutant
11h30	Reformer light					Reformer intermédiaire II
12h30	Reformer débutant					Tapis spécial dos
17h		Reformer intermédiaire I	Pilates en suspension			
18h	Tapis abdos-fessiers	Reformer débutant	Reformer intermédiaire I	Pilates à la barre		
19h	Pilates dos	Reformer intermédiaire II	Reformer intermédiaire II	Reformer intermédiaire I		
20h	Reformer athlétique	Yoga Vinyasa		Reformer intensif		

Pilates en
suspension

à partir du 5 octobre

RÉSERVEZ ET PAYEZ VOTRE COURS
VIA L'APPLICATION EVERSPOUR :



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION
eversport / Le studio Pilates by JH



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK :
lestudiopilatesbyjasmine