

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 2023/2024

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

RÉSERVEZ ET PAYEZ VOTRE COURS
VIA L'APPLICATION EVERSPOUR :



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION
eversport / Le studio Pilates byJH



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK :
lestudiopilatesbyjasmine

le
Studio Pilates
by Jasmine Hanus

TARIF DES COURS

COURS COLLECTIFS

REFORMER+ CARDIO

Carte 10 cours | 175€

Carte 20 cours | 320€

PILATES TAPIS ET/OU YOGA

Carte 10 cours | 85€

A l'unité | 10€

COURS PARTICULIERS



A l'unité | 55€

A l'unité en duo | 65€

Les cartes 10 et 20 cours
sont valables 10 semaines.

RÉSERVEZ ET PAYEZ VOTRE COURS
VIA L'APPLICATION EVERSPOUR :



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION
eversport / Le studio Pilates byJH
SUR  



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK :
[lestudiopilatesbyjasmine](https://www.facebook.com/lestudiopilatesbyjasmine)