**PILATES / YOGA / STRETCHING**

**Tarifs et horaires 2024/2025**

**En cours collectifs** :

* Forfait annuel 1 séance / semaine (mi-septembre à fin juin) : 645 €
* Forfait annuel 2 séances / semaine (mi-septembre à fin juin) : 1150 €
* Forfait 10 cours (valable 3 mois) : 265 €
* Cours à l’unité : 28 €
* Forfait stretching : 320 €
* Maintien en forme seniors : 260 €
* Forfait 10 cours yoga : 200 €
* Forfait annuel yoga : 600 €
* Zoom Stretching : 280 € / Zoom Pilates : 510 €

Pour les forfaits annuels, possibilité de règlement en 2 ou 3 fois lors de l’inscription ( non remboursable sauf sur présentation d’un certificat

médical ).

La salle est fermée aux périodes des vacances de Toussaint, Noël, février, Pâques.

**En cours particulier**, en salle ou à domicile (avec supplément), sur rendez-vous :

* cours individuel One to One : 75 €
* cours duo : 55 € / personne

Offre découverte : 1h en cours privé + 1h en cours collectif : 90 €

***Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du***

***pilates, yoga ou stretching est exigé à l***’***inscription.***

***Toute séance non annulée 24h à l***’***avance sera comptabilisée.***

Pour me joindre : **Monique Beuc : 06 87 13 91 23**  moniquebeuc@aol.com

**Planning des cours en salle** **(20 rue du Parc/ 1 rue Naly Annemasse) :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** |
|  |  |  | **9h15**  **Pilates/**  **Garuda** | **8h45**  **Cours Privé** |  |
| **9h15**  **Pilates /**  **Garuda** | **9h15**  **Pilates /**  **Garuda** |  | **10h30**  **Pilates /**  **Garuda** | **9h50**  **Pilates /**  **Garuda** |  |
| **10h30**  **Maintien en**  **Forme Séniors** | **10h30**  **Pilates /**  **Garuda** |  | **11h30**  **Femmes**  **Enceintes** | **11h**  **Stretching** |  |
| **12h15**  **Pilates /**  **Garuda** | **12h15**  **Pilates /**  **Garuda** |  | **12h15**  **Pilates /**  **Garuda** | **12h15**  **Pilates /**  **Garuda** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **17h**  **Pilates Golf** |  |  |  |  |  |
| **18h**  **Pilates /**  **Garuda** | **18h**  **Pilates /**  **Garuda** | **17h30**  **Yoga** | **18h**  **Stretching** |  |  |
| **19h10**  **Pilates /**  **Garuda** | **19h10**  **Pilates /**  **Garuda** | **19h**  **Yoga** | **19h10**  **Stretching** |  |  |