

- Éveil - Initiation
- Danse classique
- Danse jazz
- Danse hip-hop
- Danse contemporaine
- Danse africaine
- Danse afro contemporaine
- Danse écossaise
- Danse orientale
- Atelier chorégraphique
- Claquettes
- Théâtre
- Barre à terre
- Pilates
- Xtend barre
- Gymnastiques
- Stretching
- Qi Gong
- Yoga
- Karaté Shotokan
- Body karaté
- Arts plastiques

## PILATES

### CÉCILE DEBRAY-TIOLIERE

Certifiée Swissbody Genève - Certifiée Polestar - DE Jazz

### LUCILE VIGNAL

Kinésithérapeute/ Formation Polestar

### FLORENCE GIRAUDON

Certifiée Polestar Hong Kong

Le Pilates est un travail du corps lié à l'esprit. En effet, la concentration favorise une prise de conscience du corps. Grâce à un enchaînement fluide de mouvements doux et contrôlés, rythmés par votre respiration, le Pilates améliore votre posture en renforçant les muscles profonds. Maximum 10 personnes par cours.

### HORAIRES

Lundi	09h30-10h30	Pilates Dynamique	Lucile
Lundi	10h30-11h30	Pilates Doux	Lucile
Lundi	12h30-13h30	Xtend Barre	Cécile
Jeudi	11h30-12h30	Pilates Formation	Cécile
Jeudi	12h30-13h30	Xtend Barre	Cécile
Jeudi	19h15-20h15	Xtend Barre	Cécile
Vendredi	12h30-13h30	Pilates Dynamique	Florence

(Spécial Ski du 4 novembre au 21 février / Bikini du 4 mai au 26 juin)

### TARIFS

Frais d'inscription et adhésion à la fédération sport pour tous: 30€

### A L'ANNÉE

Du 16 septembre 2019 au 28 juin 2020

1 cours/semaine 495€

### AU TRIMESTRE

1 <sup>er</sup> trimestre	204€ - Du 16 septembre au 21 décembre 2019
2 <sup>ème</sup> trimestre	187€ - Du 06 janvier au 11 avril 2020
3 <sup>ème</sup> trimestre	170€ - Du 13 avril au 04 juin 2020

Autres formules, et autres horaires : espritpilates.com

Cours particulier et remise à niveau sur demande.

30 mn 30€

1 heure 60€

Autres cours (au sol et sur machines) au Studio Esprit Pilates  
55 avenue de la Mavéria, (à 5 mn d'Arty's)

Réservation et renseignements auprès de Cécile  
06.19.49.18.03

