

NOUVEAU
à
Rambouillet

Pilates' STUDIO RAMBOUILLET MOOD

Situé en plein coeur de ville, au Passage fleuri,
venez découvrir un tout nouvel espace, entièrement équipé pour exercer
le pilates dans les meilleures conditions, sur tapis et sur appareils.

Professeure de Pilates certifiée, formée au répertoire complet de la méthode classique,
j'aurai le plaisir de vous accompagner dans votre pratique.

PORTES OUVERTES

Dimanche 14 septembre de 14h à 18h

L'occasion de faire connaissance lors d'un moment
d'échange et de convivialité.

Début des cours mardi 16 septembre

Inscriptions lors des portes ouvertes, également par téléphone ou par mail.

La méthode Pilates

Joseph Pilates a créé sa méthode dans les années 1920. C'est une technique de gymnastique douce qui assure un développement homogène du corps.

Elle est basée sur 6 principes fondamentaux : respiration, centre, contrôle, concentration, précision et fluidité.

Elle permet d'améliorer la posture et la mobilité en travaillant sur les muscles profonds, par de courtes séries d'exercices, et se pratique aussi bien sur tapis que sur appareils, conçus spécifiquement pour la méthode.



La méthode Pilates s'adresse à tous :

adolescents, femmes et hommes de tout âge, sportifs comme non sportifs !



Les bénéfices

de la méthode sont nombreux :

- Amélioration de la posture
- Réduction des maux de dos
- Renforcement et allongement musculaire
- Prévention des blessures
- Mobilité de la colonne vertébrale
- Gain de concentration et de tonus
- Équilibre et souplesse
- Bien-être et conscience corporelle

Les cours Durée : 55 mn

Cours collectifs sur tapis
(10 personnes max.)

Tapis doux : destiné aux personnes souhaitant exercer une activité physique en douceur, ou ayant des pathologies telles que des problèmes de dos, d'épaules, etc.

Tapis débutant I : destiné aux élèves qui découvrent la méthode.

Tapis débutant II : destiné aux élèves déjà familiarisés avec la méthode, ayant pratiqué dans un studio de pilates auparavant.

Cours semi-collectifs
(4 personnes max.)

Appareil : les élèves aborderont le répertoire du niveau I sur Reformer et Wall Unit.

Global : les élèves aborderont le répertoire du niveau I à la fois sur Mat, Reformer et Wall Unit, leur permettant une pratique complète de la méthode.



Cours Privé

Moment privilégié qui permet d'axer le travail sur les besoins personnels de l'élève, avec l'utilisation des différents appareils (Reformer, Wall Unit, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector).

Cours Duo

Moment idéal pour pratiquer à deux, en couple ou entre ami(e)s, sur Reformer, Wall Unit et Chair.

Le planning

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00		Privé ou Duo			Tapis débutant I
9h45				Tapis doux	
10h00		Tapis débutant I			Appareil
10h45				Global	
11h00		Tapis doux	Tapis doux		Appareil
11h15					
12h00			Appareil	Tapis débutant I	
12h15					Tapis débutant II
13h00			Tapis débutant II	Appareil	
17h00		Privé ou Duo	Privé ou Duo		
17h30	Global				
18h00		Appareil	Global		
18h30	Tapis débutant I				
19h00		Tapis débutant II	Tapis débutant I		
19h30	Appareil				



Plus de cours Privé et Duo sur rendez-vous :
lundi matin et après-midi, mardi après-midi.

Les tarifs (ttc)

Collectifs tapis

Cours à l'unité

22 € | 18 €*

Forfait

5 cours : 100 € | 80 €*

10 cours : 180 € | 150 €*

20 cours : 320 € | 260 €*

Semi-collectifs appareil

Cours à l'unité

40 € | 36 €*

Forfait

5 cours : 190 € | 170 €*

10 cours : 360 € | 320 €*

20 cours : 640 € | 560 €*



Duo

Cours à l'unité

52 € | 48 €*

Forfait

5 cours : 250 € | 225 €*

10 cours : 460 € | 420 €*

Privé

Cours à l'unité

70 € | 65 €*

Forfait

5 cours : 340 € | 310 €*

10 cours : 640 € | 580 €*

*Tarifs jeunes - de 26 ans

Validité des forfaits

5 cours : 2 mois

10 cours : 4 mois

20 cours : 8 mois

Modalités de règlement

En amont par virement ou sur place en espèces.

Possibilité de régler les forfaits en 2 ou 3 versements.

Les forfaits sont non remboursables et non cessibles.