

# 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 6 SEPTEMBRE 2021 AU 2 JUILLET 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h				Pilates nuque & épaules			
8h30	Reformer intensif		Reformer intensif		Reformer intermédiaire II		
9h30			Reformer dos	Reformer intermédiaire II	Reformer light	Reformer débutant	
10h							Yoga Vinyasa
10h30	Reformer intermédiaire I		Reformer intermédiaire II	Yoga initiation		Reformer débutant	
11h30	Reformer débutant					Reformer intermédiaire I	
12h30	Reformer débutant						
16h30							
17h30		Reformer intermédiaire II	Reformer intermédiaire I				
18h	Tapis abdos-fessiers			Pilates à la barre			
18h30		Reformer intermédiaire I	Reformer intermédiaire II				
19h	Pilates dos			Reformer intermédiaire II			
19h30		Reformer débutant	Pilates en suspension				
20h	Reformer athlétique			Reformer intermédiaire I			
20h30		Yoga Stretch Spécial homme					

RÉSERVEZ ET PAYEZ VOTRE COURS  
VIA L'APPLICATION EVERSPOUR :



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION  
eversport / Le studio Pilates by JH



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 EVERSPORT :



TÉLÉCHARGE L'APPLICATION  
**eversport / Le studio Pilates by JH**  
SUR  



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK :  
**lestudiopilatesbyjasmine**