

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 débutant		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	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)