

# le Studio Pilates by Jasmine Hanus

PLANNING DES COURS DU 11 JUILLET AU 31 AOÛT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8h				Reformer nuque/épaules
9h				
9h30			Reformer dos	Reformer intermédiaire
10h30			Reformer intermédiaire II	Yoga initiation
11h30	Reformer intermédiaire II			
12h30	Reformer débutant			
18h	Pilates abdos-fessier			Reformer débutant
18h30		Reformer débutant	Reformer intermédiaire II	
19h	Reformer dos			Reformer intermédiaire II
19h30		Yoga Vinyasa		
20h	Reformer intensif			

**CARTE VACANCES**  
5 COURS 90€

**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.

**RÉSERVEZ ET PAYEZ VOTRE COURS  
VIA L'APPLICATION EVERSPOURT :**



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



REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK :  
**lestudiopilatesbyjasmine**