

Les Prix

Séances de Pilates

10 euros par séance
35 euros pack de 4
séances

HIIT

8 euros par séance
30 euros pack de 4 séances

Paielement effectué uniquement en espèce ou via PayAsso avant la séance.

**Première séance GRATUITE pour tous les
Chavannots**

PILATES POWER

Liant le Pilates moderne et le renforcement musculaire, on mets l'accent sur la force, la stabilité et le contrôle.

HIIT

Pour augmenter l'endurance et l'énergie, cette séance de circuits/ HIIT allie cardio et renforcement musculaire.

PILATES FONDATIONS

Une séance de Pilates focalisée sur la forme, le centrage et l'alignement. Plus doux que Pilates Power.

PILATES MAMAN ET BEBE

Pour les mamans avec leur nouveau-né. Nous mettons l'accent sur le centrage, la respiration et le renforcement musculaire post-partum.

PILATES FEMMES ENCEINTE

Pour les femmes enceinte. On travail en douceur pour se renforcer et préparer à la naissance.