

## 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

Paiement 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 met 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.