



# les COURS

2024

LR Ludovic Robert   JL Jennifer Letulé   AN Amélie Nicaise   CL Claudia Lescouarnec   J Jeanne Baliteau   V Valérie Schraauwers

MARDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
10h00 - 11h30 • ANTIGYMNASTIQUE	
12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ	12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ
18h00 - 19h00 • PILATES MIXTE	18h00 - 19h00 • PILATES MIXTE
19h15 - 20h15 • PILATES MIXTE	

JEUDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
9h00 - 10h00 • PILATES MIXTE	
10h15 - 11h15 • PILATES MIXTE	12h30 - 13h30 • PILATES DÉBUTANT
12h30 - 13h30 • PILATES CHAIR	
18h00 - 19h00 • PILATES CONFIRMÉ	18h00 - 19h00 • PILATES CONFIRMÉ
19h15 - 20h15 • PILATES MIXTE	

MERCREDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
10h00 - 11h00 • PILATES DÉBUTANT	
12h30 - 13h30 • PILATES MIXTE	12h30 - 13h30 • PILATES MIXTE
18h30 - 19h30 • MIXTE / CONFIRMÉ	18h30 - 19h30 • PILATES MIXTE
19h30 - 20h30 • PILATES MIXTE	

VENDREDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ	12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ

SAMEDI	
SALLE COLLECTIF	
11h00 - 12h00 • PILATES MIXTE	ISA

LUNDI	
9h30 - 10h30 • HATHA FLOW	
11h00 - 12h00 • VINYASA	J
12h30 - 13h30 • POWER VINYASA	
16h00 - 17h00 • VINYASA	
18h30 - 19h30 • POWER VINYASA	

VENDREDI	
9h30 - 10h30 • MENOPAUSE YOGA	V
16h30 - 17h30 • HATHA FLOW	J
18h00 - 19h00 • POWER VINYASA	J

YOGA



# les TARIFS

2024

## COLLECTIFS

LA SÉANCE	25 €
5 COURS	105 € (validité 7 semaines)
10 COURS CONFORT	230 € (validité 17 semaines)
10 COURS	195 € (validité 13 semaines)
20 SÉANCES	365 € (validité 26 semaines)
ANNUEL 40 COURS	605 € (validité 12 mois)
ANNUEL PLUS 60 COURS	845 € (validité 12 mois)

LA SÉANCE	50 €
10 SÉANCES	450 € (validité 4 mois)
20 SÉANCES	800 € (validité 7 mois)
30 SÉANCES	1 110 € (validité 10 mois)
40 SÉANCES	1 400 € (validité 12 mois)

La validité des carte et forfaits est une indication sur le fait que le Pilates est une activité bienfaisante lorsqu'elle est pratiquée de manière régulière.

**Il est de votre responsabilité d'utiliser vos séances dans leurs durées indiquées.** Aucun report ne se fera sans justificatif, et pour ça merci de votre compréhension!

Chaque carte sera bien évidemment prologée lors des quelques fermetures du studio et pauses méritées de vos professeurs :)))

Chez L'Instant Pilates vos cartes vous permettent aussi bien d'accéder aux cours tapis que machines, et sont payables en plusieurs fois sur votre application Xplor Deciplus ou par chèques au studio (dans ce cas un étalement par trimestre est possible).

## ANTIGYM® COLLECTIF

LA SÉANCE	28 €
5 SÉANCES	125 €
10 SÉANCES	220 €

## ANTIGYM® ATELIER 3 h

45 €

Concernant les séances individuelles et collectives qui sont des prises de rendez-vous, toute séance annulée moins de 24 h à l'avance sera comptabilisée.