



# les COURS

2025

LR Ludovic Robert   AN Amélie Nicaise   C Christelle

## LUNDI

### SALLE COLLECTIF

18h15 - 19h15  
• PILATES MIXTE\*

LR

### SALLE MACHINES

17h15 - 18h15  
• PILATES DÉBUTANT

LR

19h15 - 20h15  
• PILATES MIXTE

LR

## MARDI

### SALLE COLLECTIF

10h00 - 11h30  
• ANTIGYMNASTIQUE

LR

12h30 - 13h30  
• PILATES CONFIRMÉ

LR

18h00 - 19h00  
• PILATES MIXTE

LR

19h15 - 20h15  
• PILATES MIXTE

LR

### SALLE MACHINES

15h00 - 16h00  
• PILATES MIXTE

LR

## MERCREDI

### SALLE COLLECTIF

12h30 - 13h30  
• PILATES MIXTE

LR

18h30 - 19h30  
• MIXTE / CONFIRMÉ

LR

### SALLE MACHINES

15h00 - 16h00  
• PILATES MIXTE

17h30 - 18h30  
• PILATES MIXTE

LR

## JEUDI

### SALLE COLLECTIF

9h15 - 10h15  
• PILATES MIXTE

AN

10h15 - 11h15  
• PILATES MIXTE

LR

12h30 - 13h30  
• PILATES CHAIR INTERM.

LR

18h00 - 19h00  
• PILATES CONFIRMÉ

LR

19h15 - 20h15  
• PILATES MIXTE

AN

### SALLE MACHINES

10h15 - 11h15  
• PILATES MIXTE

AN

12h30 - 13h30  
• PILATES MIXTE

AN

18h00 - 19h00  
• PILATES CONFIRMÉ

AN

## VENDREDI

### SALLE COLLECTIF

12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ

AN

## SAMEDI

### SALLE COLLECTIF

10h00 - 11h00 • PILATES DÉBUTANT

LR

11h00 - 12h00 • PILATES MIXTE

YOGA

## LUNDI

12h30 - 13h30 • ASHTANGA YOGA  
MIXTE

C

MIXTE\* : mixte n'a rien à voir avec le genre bien sûr ;)  
Ce cours est ouvert à tous les niveaux... on y aborde la technique  
et les bases, mais de manière un peu moins approfondie qu'en débutant...  
Cours très bénéfique pour les confirmés également !!!!



# les TARIFS

2025

## COLLECTIFS

LA SÉANCE	29 €
5 COURS	120 € (validité 7 semaines)
10 COURS CONFORT	255 € (validité 17 semaines)
10 COURS	215 € (validité 13 semaines)
20 SÉANCES	395 € (validité 26 semaines)
ANNUEL 40 COURS	685 € (validité 12 mois)

## INDIVIDUEL

LA SÉANCE	55 €
10 SÉANCES	495 € (validité 4 mois)
20 SÉANCES	900 € (validité 7 mois)

## EN DUO

LA SÉANCE	70 €
10 SÉANCES	600 € (validité 4 mois)

La validité des cartes et forfaits est une indication sur le fait que le Pilates est une activité bienfaitrice 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 (**sauf carte annuelle**) sera bien évidemment prolongée 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, machines et Yoga 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	30 €
5 SÉANCES	125 €
10 SÉANCES	220 €

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.