



les COURS

2026

LR Ludovic Robert **AN** Amélie Nicaise

LUNDI

SALLE COLLECTIF

- 11h00 - 12h00
• TAPIS DÉBUTANT
- 12h30 - 13h30
• CHAIR MIXTE*
- 18h15 - 19h15
• TAPIS DÉBUTANT

SALLE MACHINES

- 14h00 - 15h00
• SPRINGBOARD MIXTE
- 19h15 - 20h15
• SPRINGBOARD CONFIRMÉ

LR

JEUDI

SALLE COLLECTIF

- 9h15 - 10h15
• TAPIS MIXTE
- 10h15 - 11h15
• TAPIS MIXTE
- 12h30 - 13h30
• CHAIR MIXTE
- 18h00 - 19h00
• CHAIR CONFIRMÉ

LR

LR

LR

AN

SALLE MACHINES

- 10h15 - 11h15
• SPRINGBOARD MIXTE
- 12h30 - 13h30
• SPRINGBOARD MIXTE
- 17h00 - 18h00
• SPRINGBOARD MIXTE

AN

MARDI

SALLE COLLECTIF

- 10h00 - 11h30
• ANTIGYMNASTIQUE
- 12h30 - 13h30
• TAPIS CONFIRMÉ
- 18h00 - 19h00
• TAPIS MIXTE
- 19h15 - 20h15
• TAPIS MIXTE

LR

SALLE MACHINES

- 15h00 - 16h00
• SPRINGBOARD MIXTE

VENDREDI

SALLE COLLECTIF

- 12h30 - 13h30 • TAPIS CONFIRMÉ
- 16h00 - 17h30 • ANTIGYMNASTIQUE
- 18h30 - 20h00 • ANTIGYMNASTIQUE

AN

LR

LR

MERCREDI

SALLE COLLECTIF

- 12h30 - 13h30
• TAPIS MIXTE
- 18h30 - 19h30
• TAPIS CONFIRMÉ

LR

SALLE MACHINES

- 11h00 - 12h00
• SPRINGBOARD MIXTE
- 14h15 - 15h15
• SPRINGBOARD MIXTE

SAMEDI

SALLE COLLECTIF

- 10h00 - 11h00 • TAPIS DÉBUTANT
- 11h00 - 12h00 • TAPIS CONFIRMÉ

LR

*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

2026

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)

SÉANCE
D'ESSAI
15 €

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 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 (**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.