



CENTRE DE PILATES, LYON 4^e

65 rue Hénon, 2ème étage

16 Septembre 19 – 30 Juin 20

hors vacances scolaires et jours fériés

Renseignements et inscriptions

06 60 68 64 23

pac69004@free.fr

www.pilates-lyon4.fr

QU'EST-CE QUE LE PILATES ?

La **méthode Pilates** a été inventée dans les années 20 par un Allemand immigré aux Etats-Unis, Joseph Pilates. Elle s'avère être une excellente réponse à nos vies stressantes et sédentaires. En effet, notre vie moderne génère de nombreux maux : dorsalgies, relâchement abdominal, manque de tonus musculaire, stress... le Pilates aborde l'ensemble de ces problèmes avec une efficacité remarquable.

Grâce à une **respiration régulière et profonde**, le Pilates renforce et allonge les muscles, améliore la posture, travaille sur la souplesse et l'équilibre. Il apprend à travailler les abdominaux, les muscles du bas du dos, les fessiers et les cuisses à partir d'un centre fort. L'objectif est d'équilibrer la musculature et de rendre le corps plus profilé et plus fort.

La méthode Pilates peut être pratiquée par des sportifs, des non sportifs, femmes ou hommes, personnes âgées ou plus jeunes, femmes enceintes, personnes voulant affiner leur silhouette, personnes tendues à cause du stress...

Aussi bien sport que méthode de bien-être, le Pilates tapis proposé ici se pratique au sol avec du matériel comme un ballon, des élastiques, des balles lestées, des boudins de mousse etc...

HORAIRES

LUNDI	9h45
	11h
	12h30
	17h30
	18h45
	20h
MARDI	10h30 séniors
	12h30
	17h30
	18h45
	20h
MERCREDI	10h30
	12h30
	18h45
	20h
JEUDI	10h30 séniors
	12h30
	17H30
	18h45
	20h

TARIFS hors vacances scolaires

Paiement en plusieurs fois sans frais sur simple demande.

Carte de 10 cours	220 €	Valable toute l'année
Trimestre 11 cours	220 €	1 cours/semaine
Trimestre illimité¹	270 €	11 semaines
Année 33 cours	530 €	1 cours/33 semaines
Année illimité¹	620 €	33 semaines
Cours individuel tapis	60€/cours 230€/4 cours 540€/10 cours	Pour tous sur rdv

Cours d'essai gratuit toute l'année

Tarifs ajustés en cas d'inscription en cours d'année

Tarifs spécifiques: -10% pour les étudiants et les demandeurs d'emploi