



CENTRE DE PILATES, LYON 4<sup>e</sup>

65 rue Hénon, 2<sup>ème</sup> étage

1<sup>er</sup> Septembre 20 – 30 Juin 21

hors vacances scolaires et jours fériés

**Renseignements et inscriptions**

06 60 68 64 23

[pac69004@free.fr](mailto:pac69004@free.fr)

[www.pilates-lyon4.fr](http://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

<b>LUNDI</b>	<b>9h45</b>
	<b>11h</b>
	<b>12h30</b>
	<b>17h30</b>
	<b>18h45</b>
	<b>20h</b>
<b>MARDI</b>	<b>11h séniors</b>
	<b>12h30</b>
	<b>17h30</b>
	<b>18h45</b>
	<b>20h</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>11h</b>
	<b>12h30</b>
	<b>18h45</b>
	<b>20h</b>
<b>JEUDI</b>	<b>11h séniors</b>
	<b>12h30</b>
	<b>17H30</b>
	<b>18h45</b>
	<b>20h</b>

## TARIFS hors vacances scolaires

**Paiement en plusieurs fois sans frais sur simple demande.**

<b>Carte de 10 cours</b>	<b>220 €</b>	<b>Valable toute l'année</b>
<b>Trimestre 11 cours</b>	<b>220 €</b>	1 cours/semaine
<b>Trimestre illimité<sup>1</sup></b>	<b>270 €</b>	11 semaines
<b>Année 33 cours</b>	<b>530 €</b>	1 cours/33 semaines
<b>Année illimité<sup>1</sup></b>	<b>620 €</b>	33 semaines
<b>Cours individuel tapis</b>	<b>60€/cours 230€/4 cours 540€/10 cours</b>	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