



Pilates

Training renfo/cardio

Relax'stretch

Cours collectifs

TARIFS Par personne			PLANNING Tous les cours: 17h45 – 19h	
Nb de cours (1h15)	Locaux	Gîtes & Ch.hôtes	Pilates + Relax'Stretch ¹	Training Renfo/Cardio ²
1	12 €	15 €	lun. 30/juin	jeu. 03/juil.
2	22 €	25 €	lun. 07/juil.	jeu. 10/juil.
3	30 €	35 €	mar. 15/juil.	jeu. 17/juil.
4	38 €	45 €	lun. 21/juil.	jeu. 24/juil.
5	45 €	50 €	lun. 28/juil.	jeu. 31/juil.

NOTES :

1 : terrasse ou sous abri - 45min Pilates avec ou sans matériel + 30min Stretching doux

2 : forêt ou jardins - avec matériel (fourni) - 15min marche active+mouvements de base + 45min training avec alternance renfo/cardio (intensité et cardio seront adaptés aux T°c) - 15min récup'stretch.

CONDITIONS GENERALES / REGLEMENT :

æ Cours tous niveaux ouverts >16 ans

æ Mini 3 pers. Si <3 : annulation ou séance coaching majorée

æ Inscription par SMS maxi 12h le jour du cours : 06 80 98 73 24

æ Décharge de certificat médical ou Licence de club

MATERIEL à prévoir :

æ Tapis (pilates&stretch)

æ Bouteille d'eau / serviette

æ Protections solaires (lunettes, chapeau)

æ Baskets running / trail (training)

Coaching (=Pack forme&détente)

TARIFS

(Gîtes, public local, adhérents)

Nb de Séances (1h)	Pack Solo		Pack Duo	
	Tarif ttc 1 pers.	€/cours/pers	Tarif ttc 2 pers	€/cours/pers
1	30 €	-	55 €	28 €
2	50 €	25 €	85 €	21 €
3	65 €	22 €	110 €	18 €
4	80 €	20 €	135 €	17 €
5	90 €	18 €	150 €	15 €