



## ESPRIT PILATES STUDIO

### Programme des vacances de Toussaint

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
8h45 -9h45 <b>Pilates Inter</b> Rose	8h45 -9h45 <b>Pilates Inter</b> Heïdi	8h45 -9h45 <b>Atelier</b> <b>Pilates Machines</b> Cécile		8h45-9h45 <b>Spécial Dos</b> Christelle
			10h00 -11h00 <b>Atelier</b> <b>Pilates Machines</b> Cécile	10h00-11h00 <b>Pilates Flow</b> Christelle
12h30-13h30 <b>Pilates Doux</b> Rose				
18h30-19h30 <b>Atelier</b> <b>Pilates Machines</b> Cécile	18h30-19h30 <b>Pilates Inter</b> Nathalie	18h30-19h30 <b>Pilates Flow</b> Christelle	18h30-19h30 <b>Pilates Machines</b> Christelle	
	19h45-20h45 <b>Pilates Doux</b> Nathalie		19h30-21h00 <b>Pilates et</b> <b>relaxation</b> Christelle	

RESERVATION EN LIGNE ou [cecile.espritpilates@gamil.com](mailto:cecile.espritpilates@gamil.com) ou 06.19.49.18.03

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
8h45 -9h45 <b>Pilates Machines</b> Apolline	8h45 -9h45 <b>Pilates Inter</b> Heïdi	8h45 -9h45 <b>Atelier</b> <b>Pilates Machines</b> Cécile		8h45 -9h45 <b>Pilates Machines</b> Apolline
	10h00 -11h00 <b>Pilates Doux</b> Heïdi		10h00-11h00 <b>Atelier</b> <b>Pilates Machines</b> Cécile	10h00 -11h00 <b>Pilates Machines</b> Apolline
12h30-13h30 <b>Pilates Doux</b> Rose				
18h30-19h30 <b>Pilates Inter</b> Heïdi		18h30-19h30 <b>Pilates Inter</b> Cécile	18h30-19h30 <b>Atelier</b> <b>Pilates Machines</b> Cécile	

Ces séances sont hors abonnements et cartes et ne peuvent être l'objet de rattrapage.

## Description des « nouveautés »

**Pilates Flow** : tout s'enchaîne de manière fluide pour davantage de mobilité articulaire, un mouvement continu...

**Spécial Dos** : une séance de Pilates dont le focus est mis sur le travail du dos.

**Atelier Pilates Machines** : circuit sur 3 machines différentes.

## TARIFS

>Pilates doux, inter, flow et spécial dos, 1h > 17€

>Pilates et relaxation, 1h30 > 22€

>Pilates Machines et atelier, 1h00 > 30€

## Mesures sanitaires :

- port du masque jusqu'au tapis ou à la machine (ceux qui le souhaitent peuvent le conserver pendant la pratique),
- l'instructeur garde son masque afin de pouvoir venir vous corriger (nous avertir si vous ne souhaitez pas de corrections),
- lavage des mains en entrant et sortant,
- respect des distances, les cours sont actuellement limités à 6 personnes sur tapis, 3 sur machines,
- nettoyage du matériel après utilisation
- aération de la salle