



Votre guide de
BIENVENUE



ESPRIT PILATES
STUDIO

SOMMAIRE

- 
- 01** Studio
 - 02** Inscription
 - 03** Abonnements
 - 04** Rythme et validité
 - 05** Réservation
 - 06** Modalités de paiement
 - 07** Règles de vie au Studio
 - 08** Informations pratiques
 - 09** Centre ARTYS
 - 10** Annexes



ESPRIT PILATES
STUDIO

STUDIO

L'ÉQUIPE



Cécile



Nathalie



Heïdi



Lola



Djouma

LES COURS

Au studio



Pilates
Tapis



Pilates
Appareils



Xtend Barre



Jazz Barre

> Cours collectifs (max 5 pers) et particuliers

Niveaux

> Doux

> Intermédiaire

> Dynamique

1



ESPRIT PILATES
STUDIO



INSCRIPTION

Conditions d'inscription

Formulaire de renseignements

Format papier, complété, lu et signé

Disponible sur espritpilates.com et au studio



Certificat médical

Spécifique au Pilates, valable 3 ans

Dispensé si souscription à la licence Sports pour Tous



Souscription à la fédération Sports pour Tous vivement recommandée

Disponible sur espritpilates.com et au studio



ABONNEMENTS

LIBERTÉ

À la séance
ou pack de points

✓ Flexibilité

Réservation selon :

- > vos envies,
- > votre emploi du temps,
- > les disponibilités du planning

SÉRÉNITÉ

Trimestre, année ou
semestre (janv-juillet),

✓ Régularité + Flexibilité

- > Votre place assurée chaque semaine dans le cours prédéfini,
- > Changement d'horaires si besoin

Un abonnement = un nombre de points à
utiliser dans les cours

Pilates Tapis = 9 pts

Pilates Appareils = 13 pts

Jazz Barre / Xtend Barre = 7 pts



RYTHME ET VALIDITÉ

Les cours se déroulent au rythme de l'année scolaire

Vacances scolaires et jours fériés

- > Pas de cours habituels
- > Stages et séances
(hors abonnements et cartes)

Abonnements SERENITE

- > Année : du 5 septembre 2022 au 1er juillet 2023
- > 1er trimestre : du 5 septembre au 16 décembre 2022
 - > 2ème trimestre : du 2 janvier au 1er avril 2023
 - > 3ème trimestre : du 3 avril au 1er juillet 2023

Abonnements LIBERTE

- > 6 mois pour le pack de 100 points à 290€
- > 3 mois pour le pack de 50 points à 148€
- > 1 mois pour le pack de 25 points à 75€

**Tous les abonnements devront
être écoulés sur l'année en cours**



RÉSERVATION



Téléchargez l'application **Deciplus 2020**

Votre secrétaire virtuelle qui gère le planning du studio

Connectez-vous avec vos **identifiants : adresse e-mail et mot de passe** à réinitialiser si besoin, puis avec le **code centre : espritpilates**

Cours déjà complets : Possibilité de s'inscrire sur **liste d'attente, mais reste prioritaire les élèves inscrits de manière fixe.**

Annulation en ligne maximum 24h à l'avance, au-delà du délai le cours est décompté quel que soit le motif.

Possibilité de s'inscrire jusqu'à 1 min avant le cours





PAIEMENT

- > Paiement par **chèque libellé à l'ordre de Cécile Debray-Tiolière ou en espèces,**
- > **Paiement en ligne** réservé aux cours à l'unité et aux packs de points,
- > **Règlement en plusieurs fois** possible par chèques à remettre lors de l'achat de l'abonnement.
- > Encaissement entre le 25 et 30 de chaque mois.
- > **Forfait année** : règlement possible jusqu'en 10 fois,
- > **Forfait trimestre** : jusqu'en 3 fois

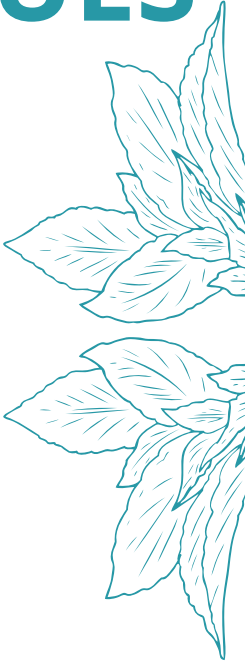


RÈGLES DE VIE AU STUDIO

- > Arriver **5 à 10 min** avant le cours
- > Porter des **chaussettes** pendant la pratique
- > Mettre son **téléphone en silencieux** et profiter d'une séance pleinement déconnectée...
- > **Nettoyer les tapis et accessoires** utilisés en fin de séance
- > **Et surtout,... respirez et souriez ;)**



INFORMATIONS PRATIQUES



> **Bus ligne 1 arrêt Montremont**

> **Parking gratuit dans la rue**

Av. de la Maveria

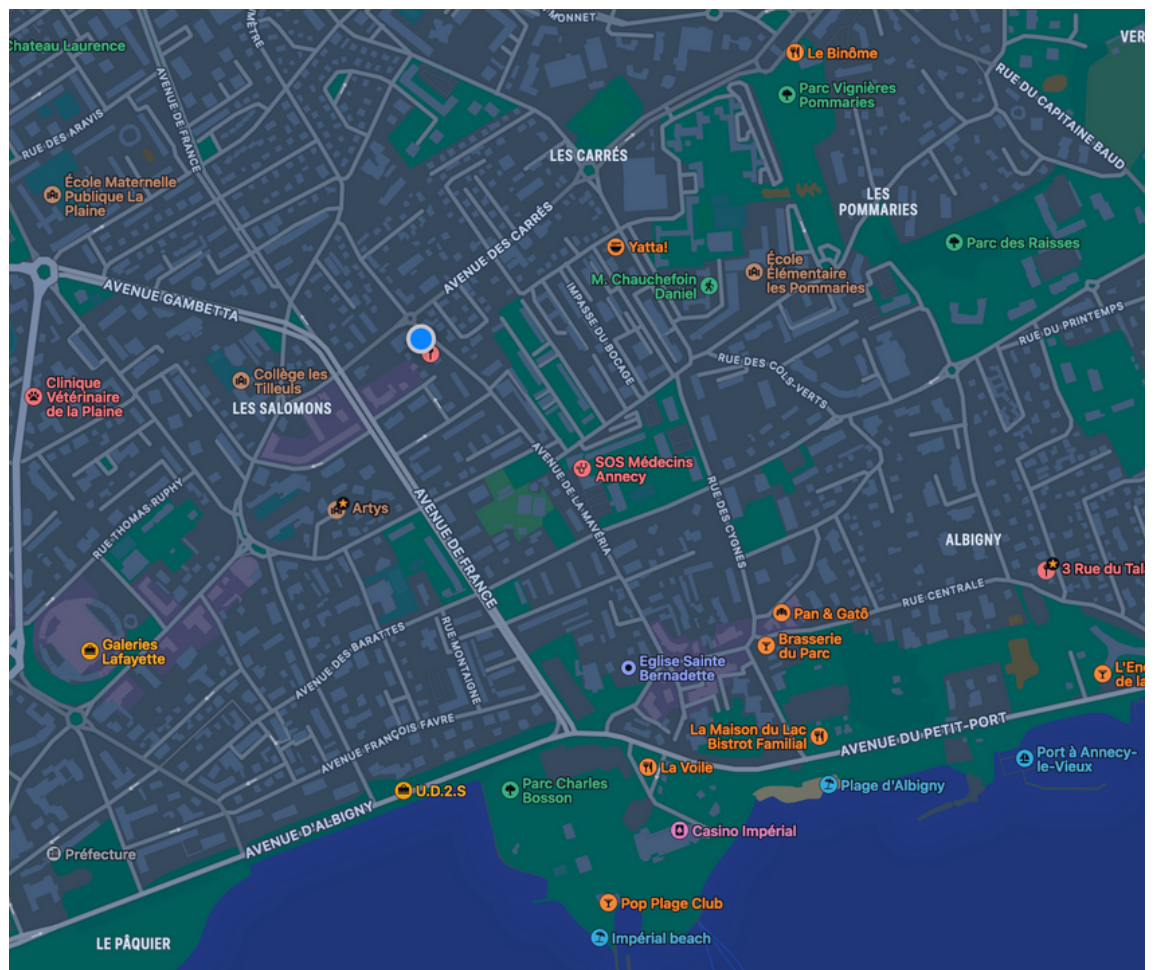
Av. des Carrés

Av. de France

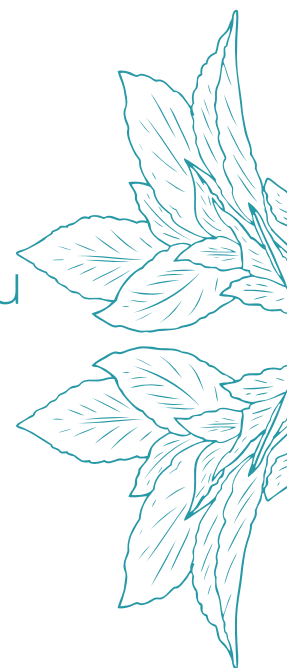
Rue du Mont-Baron

Rue du Baronnet

> **Parking à vélos** : côté opposé à l'entrée du studio



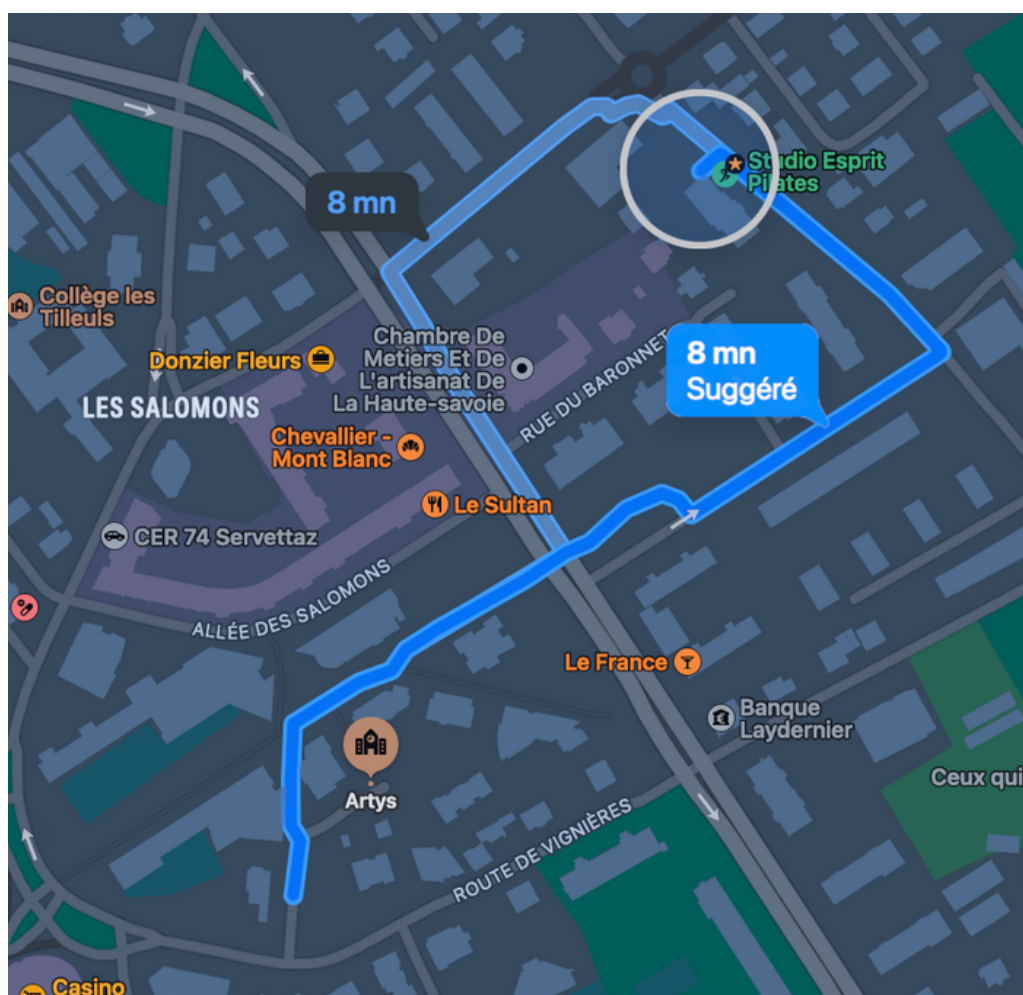
CENTRE ARTYS



Les cours de **Xtend Barre** et de **Jazz Barre** ont lieu
au Centre **ARTYS**

1 Passage de Vignières, 74000 Annecy

8 min à pied depuis le Studio





ESPRIT PILATES STUDIO

AU STUDIO ESPRIT PILATES

PILATES Tapis DOUX 5 personnes

Pendant ces cours nous prenons le temps de sentir notre corps, de respirer, d'engager nos muscles profonds, afin d'effectuer les exercices simples et efficaces en douceur et en toute sécurité.

Le Pilates Doux s'adresse aux débutants ainsi qu'aux personnes ayant (eu) des blessures ou des douleurs, et souhaitant rééduquer leur corps. Ne remplace pas l'acte médical.

Lundi 10h00-11h00 Lola

Lundi 12h30-13h30 Lola

Mardi 19h45-20h45 Nathalie

Mercredi 17h15-18h15 Heïdi

Jeudi 10h00-11h00 Heïdi

Jeudi 19h45-20h45 Lola

Vendredi 8h45-9h45 Nathalie

Vendredi 10h00-11h00 Nathalie

PILATES Tapis DYNAMIQUE 5 personnes

Les bases sont acquises, les exercices sont enchaînés de manière fluide et plus rapide.

Le Pilates Dynamique convient aux personnes désireuses d'accroître leur entraînement et leurs capacités physiques, prêtes à s'aventurer vers des exercices et des enchaînements plus intenses et engagés.

Intermédiaire

Lundi 12h30-13h30 Lola

Mardi 8h45-9h45 Cécile

Mardi 18h30-19h30 Nathalie

Mercredi 18h30-19h30 Lola

Jeudi 18h30-19h30 Lola

Jeudi 19h45-20h45 Lola

Vendredi 12h30-13h30 Nathalie à thèmes

Préparation au ski 7 nov au 4 février

Samedi 9h00-10h00

Inter - avancé

Lundi 18h30-19h30 Cécile

Mercredi 8h45-9h45 Cécile

PILATES SUR APPAREILS 4 personnes

Par assistance ou résistance, les machines et leurs systèmes de ressorts vous accompagnent dans les exercices, en intensifiant les sensations pour réaliser un mouvement plus juste et plus précis. Les appareils permettent de réussir des exercices parfois complexes au sol.

Le Studio est équipé de Reformer, Cadillac et Chair.

Doux

Lundi 8h45-9h45 Lola

Mardi 10h00-11h00 Cécile

Mercredi 19h45-20h45 Heïdi

Vendredi 10h00-11h00 Lola

Samedi 10h15-11h15

Dynamique

Lundi 19h45-20h45 Cécile

Mardi 18h30-19h30 Cécile

Mercredi 10h00-11h00 Cécile

Mercredi 18h30-19h30 Heïdi

Mercredi 19h45-20h45 Heïdi

Jeudi 8h45-9h45 Heïdi

Jeudi 12h30-13h30 Heïdi

Vendredi 12h30-13h30 Lola

AU CENTRE ARTYS

XTEND BARRE 10 personnes

Alliant Pilates et cardio, l'Xtend Barre se pratique en musique à la barre de danse classique

Lundi 12h30-13h30 Cécile

Mardi 12h30-13h30 Cécile

JAZZ BARRE 10 personnes

NOUVEAU : concept conçu et proposé par Cécile

Dans son aspect complet, le Jazz Barre intègre renforcement musculaire, cardio, harmonie sensorielle et fun. Un mix de techniques de barre au sol, Pilates et danse jazz et une approche pédagogique centrée sur le ressenti intérieur.

Jeudi 12h30-13h30



ESPRIT PILATES STUDIO

*Le système de points permet de changer de cours en choisissant parmi tous les types de cours (Xtend Barre et Jazz Barre, Pilates sur tapis et sur Appareils), pour rattraper, en cas de besoin ou simplement d'envie.

Votre abonnement a une correspondance en nombre de séances ET de points.

A chaque type de cours est attribué un nombre de points dont votre compte est décompté comme suit :

TYPE DE COURS	Nombre de points / séance
STUDIO	
Pilates Tapis 5 personnes	9
Pilates Appareils 4 personnes	13
ARTYS	
Jazz Barre/Xtend Barre 10 personnes	7

FORMULES SERENITE (régularité assurée + flexibilité)

Assidu et régulier, votre place est réservée chaque semaine au même horaire, avec la possibilité de changer sur tout autre type de cours

	TYPE D'ABONNEMENT	Tarifs en €	Nombre séances	Nombre total de points*
STUDIO Pilates Tapis 5 personnes	Année 1 cours / sem	680	35	315
	Année 2 cours / sem	1320	70	630
	1 ^{er} Trimestre 1 cours / sem	290	13	117
PILATES Appareils 4 personnes	Année 1 cours / sem	1025	35	455
	1 ^{er} Trimestre 1 cours / sem	390	13	169
Jazz Barre / Xtend Barre 10 personnes	Année 1 cours / sem	578	35	245
	Année 2 cours / sem	1122	70	490
	1 ^{er} Trimestre 1 cours / sem	247	13	91
COMBO Studio 1 Tapis + 1 Appareils	Année	1695	70	770
	1 ^{er} trimestre	655	26	286
COMBO Artys 1 Barre + 1 Appareils	Année	1585	70	700
	1 ^{er} trimestre	615	26	260

FORMULES LIBERTE :

Votre emploi du temps est variable ?

Vous avez envie d'essayer sur quelques séances ?

Inscrivez-vous en fonction des places disponibles sur tous les types de cours

PACK 100 points	290 € valable 6 mois
------------------------	-----------------------------

Exemple d'utilisation des points

	séances	Points	TOTAL points
Pilates Tapis	5	9	45
Pilates sur Appareils	4	13	52
TOTAL			97

PACK 50 points	148 € valable 3 mois
-----------------------	-----------------------------

Exemple

Pilates sur Tapis	1	9	9
Pilates sur Appareils	2	13	26
Jazz Barre ou Xtend Barre	2	7	14
TOTAL			49

PACK 25 points	75 € valable 1 mois
-----------------------	----------------------------

Exemple

Pilates Tapis		1	9	9
Pilates sur Appareils		1	13	13
TOTAL				22

A L'UNITE

ESSAI (une séance par personne)	€
Tapis	15
Appareils	30

Tapis	28
Pilates sur appareils (unité)	35

Prix en € par personne	Privé	Duo	Trio
A l'unité	70	40	35
10 séances valables 4 mois	650	350	300