



STUDIO
espritpilates.com

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** Planning
- 12** Tarifs



ESPRIT PILATES
STUDIO

STUDIO

L'ÉQUIPE



Cécile



Nathalie



Heïdi



Margot



Florine



Christelle

LES COURS

Au studio



Pilates
Tapis



Pilates
Appareils



Xtend Barre



Jazz Barre

> Cours collectifs (max 5 pers) et particuliers

Niveaux

> Doux

> Dynamique

> Dynamique Avancé

1



ESPRIT PILATES
STUDIO

INSCRIPTION



Modalités d'inscription

Création d'un compte sur espritpilates.com

Consultable également sur **l'application Xplor Deciplus**
code centre **espritpilates**



Formulaire de renseignements

Format papier, complété, lu et signé

Disponible sur espritpilates.com et au studio



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,
- > les disponibilités du planning,
- > à raison de 2 séances par semaine, 1 semaine à l'avance

SÉRÉNITÉ

Trimestre

✓ Régularité + Flexibilité

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

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

Pilates Appareils = 13 pts

Pilates Tapis = 9 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

- > 1er trimestre : du 4 septembre au 23 décembre 2023
- > 2ème trimestre : du 8 janvier au 13 avril 2024
- > 3ème trimestre : du 29 avril au 1er juillet 2024

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 avant le 1er juillet 2024**





RÉSERVATION



Téléchargez l'application **Xplor Deciplus**

Notre secrétaire virtuelle 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 restent prioritaires les élèves inscrits de manière fixe.**

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

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





ABSENCES ET RATRAPAGES

La pratique en petits groupe est un avantage qui induit des règles de fonctionnement précises.

En cas d'absence, vous avez **jusqu'à 24h avant le début** du cours pour vous désinscrire exclusivement **en ligne**.

Si ce délai n'est pas respecté, le cours sera décompté, **quelque soit le motif**.

La séance pourra être rattrapée dans la limite des places disponibles et pour la période de l'abonnement en cours.

Le rattrapage est un service que nous proposons pour lequel il faut être flexible (horaires, types de cours et professeurs). Il n'y a pas de place dédiée pour la récupération de cours.

Cours déjà complets : Possibilité de s'inscrire sur liste d'attente, mais restent prioritaires les abonnements Sérénité.

Si une personne est inscrite pour un rattrapage et qu'un nouvel élève s'inscrit au trimestre, la personne qui rattrape devra changer de cours.

En cas de blessure ou de maladie longue durée de plus de 3 mois, les séances manquées pourront être récupérées en complément d'un nouvel abonnement sur la durée de celui-ci.

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



PAIEMENT

- > **Paiement en ligne** réservé aux cours à l'unité et aux packs de points,
- > Pour l'abonnement Sérénité, **règlement en plusieurs fois** possible par chèques à remettre lors de l'achat de l'abonnement.
- > Jusqu'en 4 fois pour le 1er trimestre, 3 pour le 2ème et 3ème
- > Encaissement entre le 25 et 30 de chaque mois.
- > Règlement espèces ou virement en 1 seule 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 déconnecté...
- > **Nettoyer les tapis et matériel** 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

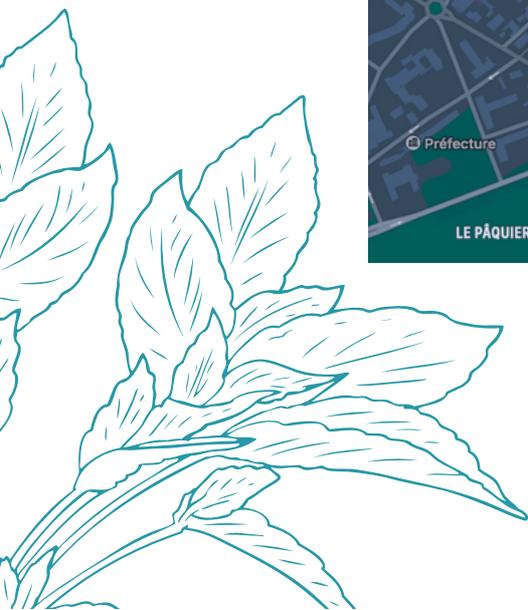
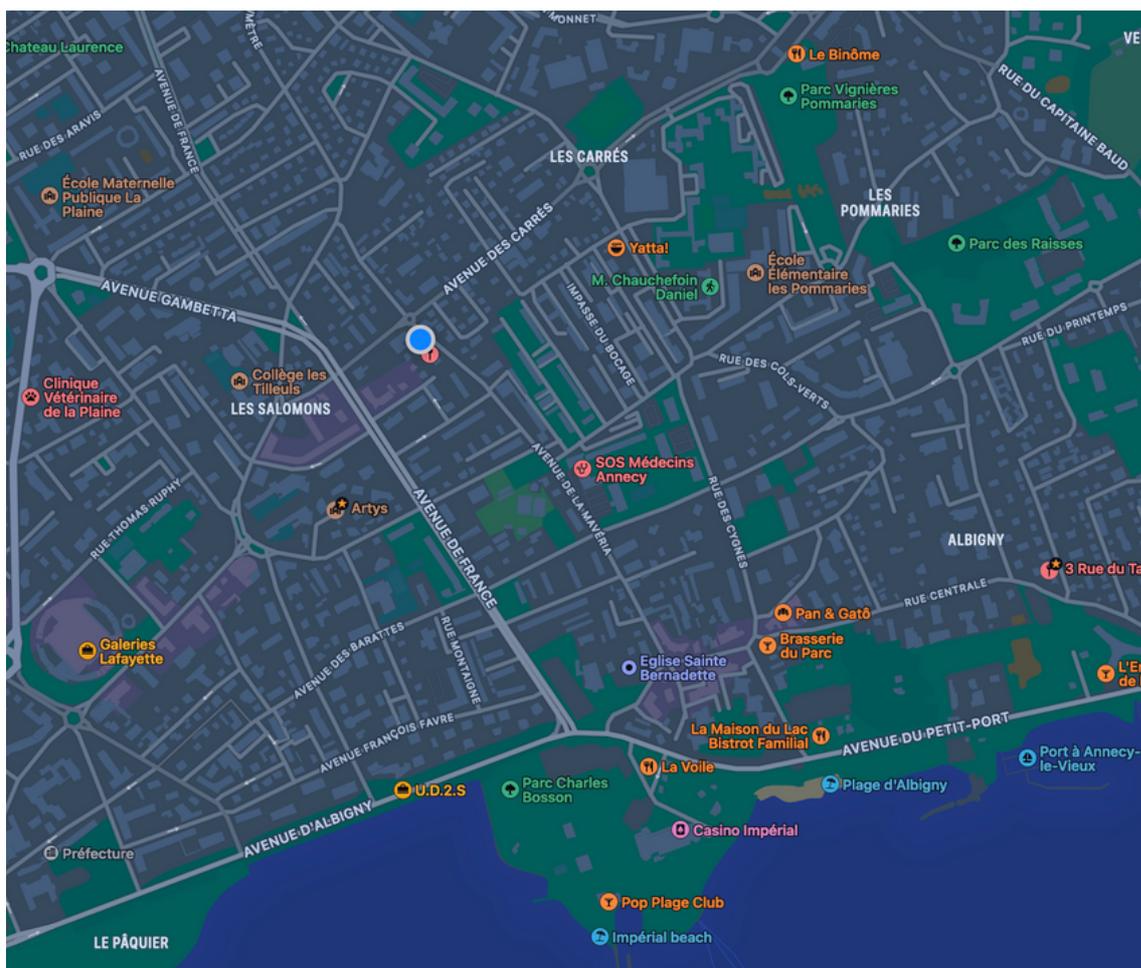
Av. des Carrés

Av. de France

Rue du Mont-Baron

Rue du Baronnet

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



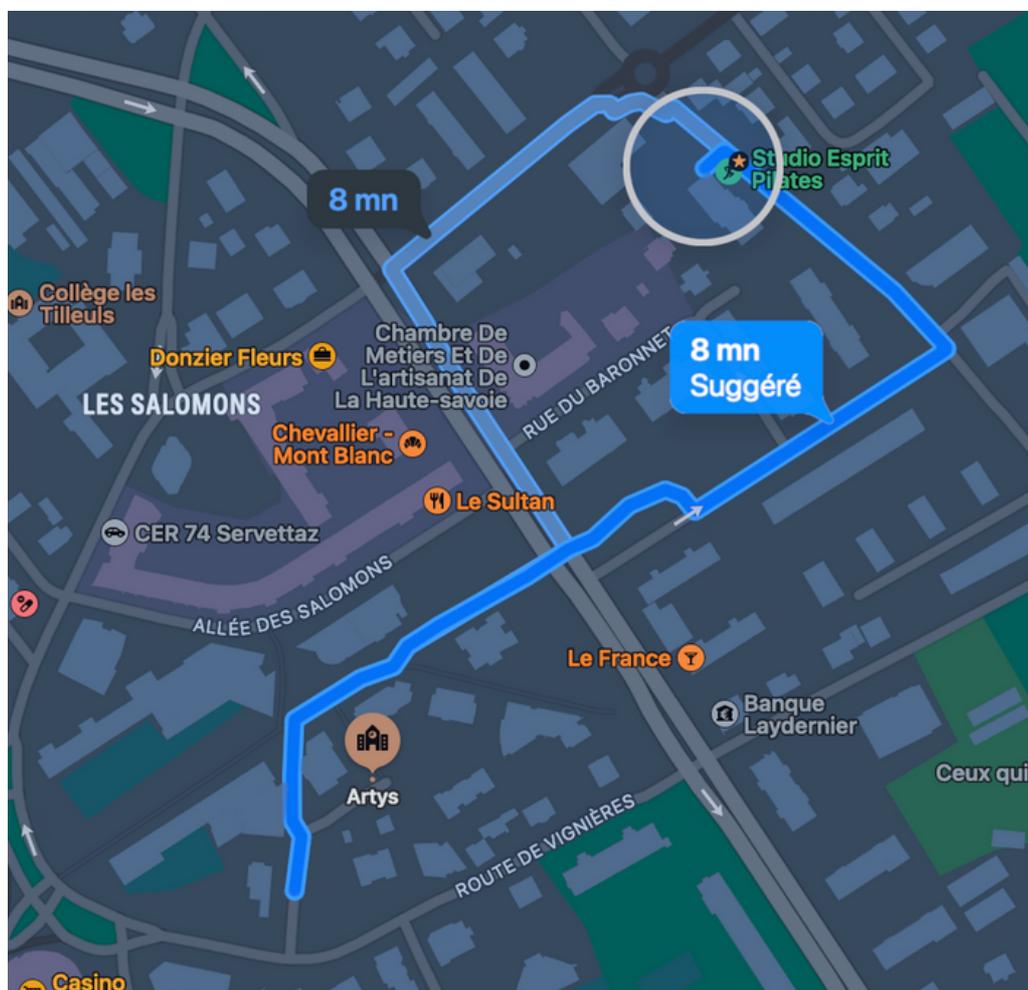
CENTRE ARTYS



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 SUR APPAREILS - 4 personnes

Pour les personnes ayant déjà les bases du Pilates

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, Tour et Chair.

Doux

Lundi 10h00-11h00 Florine

Lundi 17h15-18h15 Heïdi

Mardi 8h45-9h45 Florine

Jeudi 8h45-9h45 Cécile

Vendredi 10h00-11h00 Florine

Dynamique Intermédiaire

Lundi 8h45-9h45 Florine

Lundi 18h30-19h30 Christelle

Mardi 10h00-11h00 Florine

Mardi 12h30-13h30 Florine

Mercredi 18h30-19h30 Cécile

Mercredi 19h45-20h45 Florine

Jeudi 12h30-13h30 Heïdi

Vendredi 8h45-9h45 Florine

Vendredi 12h30-13h30 Florine

Dynamique Avancé

Lundi 19h45-20h45 Heïdi

Mardi 18h30-19h30 Cécile

Mercredi 10h00-11h00 Cécile

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 11h15-12h15 Florine

Lundi 12h30-13h30 Florine

Mardi 10h00-11h00 Florine

Mardi 19h45-20h45 Nathalie

Jeudi 10h00-11h00 Heïdi

Jeudi 19h45-20h45 Margot

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 Florine

Mardi 8h45-9h45 Cécile

Mardi 18h30-19h30 Nathalie

Mercredi 17h15-18h15 Cécile

Mercredi 18h30-19h30 Florine

Intermédiaire

Jeudi 18h30-19h30 Margot

Jeudi 19h45-20h45 Margot

Vendredi 12h30-13h30 Nathalie

à thèmes *

Samedi 9h00-10h00 Nathalie,
Christelle, Margot, Florine, Cécile

*préparation au ski du 7 nov au 20 février / pilates bikini du 24
avril au 1er juillet

Avancé

Lundi 18h30-19h30 Heïdi

Mercredi 8h45-9h45 Cécile

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 12h30-13h45 Cécile



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 Appareils 4 personnes	13
Pilates Tapis 5 personnes	9
ARTYS	
Jazz Barre/Xtend Barre 10 personnes	7

FORMULES SÉRÉNITÉ (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 en fonction des disponibilités du planning

	TYPE D'ABONNEMENT	Tarifs en €	Nombre séances	Nombre total de points*
PILATES Appareils 4 personnes 1 cours / sem	1 ^{er} Trimestre	490	14	182
	2 ^{ème} Trimestre	420	12	156
	réengagement (- 10%)	378	12	156
	3 ^{ème} Trimestre	315	9	117
	réengagement (- 20%)	252	9	117
2 cours / sem	1 ^{er} Trimestre	966	28	364
	2 ^{ème} Trimestre	828	24	312
	réengagement (- 10%)	746	24	312
	3 ^{ème} Trimestre	621	18	234
	réengagement (- 20%)	497	18	234

	TYPE D'ABONNEMENT	Tarifs en €	Nombre séances	Nombre total de points*
PILATES Tapis 5 personnes 1 cours / sem	1 ^{er} Trimestre	315	14	126
	2 ^{ème} Trimestre	270	12	108
	Si réengagement (- 10%)	243	12	108
	3 ^{ème} Trimestre	205	9	81
	Si réengagement (- 20%)	164	9	81
2 cours / sem	1 ^{er} Trimestre	615	28	252
	2 ^{ème} Trimestre	484	24	216
	réengagement (- 10%)	435	24	216
	3 ^{ème} Trimestre	440	18	162
	réengagement (- 20%)	352	18	162

Jazz Barre / Xtend Barre 10 personnes	1 ^{er} trimestre	266	14	98
	2 ^{ème} Trimestre	209	12	84
	réengagement (- 10%)	189	12	84
	3 ^{ème} Trimestre	190	9	63
	réengagement (- 20%)	152	9	63

COMBO 1 Tapis + 1 Appareils	1 ^{er} trimestre	770	28	308
	2 ^{ème} Trimestre	605	24	264
	réengagement (- 10%)	545	24	264
	3 ^{ème} Trimestre	550	18	198
	réengagement (- 20%)	440	18	198

FORMULES LIBERTÉ :

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)	39

Prix en € par personne	Privé	Duo	Trio
A l'unité	75	40	35
10 séances valables 4 mois	700	350	300

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Modalités d'inscription

Le dossier d'inscription doit être complet avant le début de tout abonnement.

Il comporte :

- une fiche de renseignements dûment complétée et signée recto et verso
- le formulaire de licence de la Fédération Sports Pour Tous à laquelle le Studio Esprit Pilates est affilié

La création d'un compte sur le site espritpilates.com est nécessaire, il permettra les éventuels changements de planning. Vos données ne sont en aucun cas divulguées

Abonnements

Les abonnements sont nominatifs, payables à l'avance en chèques ou espèces, et non remboursables.

Un règlement en plusieurs fois est possible par chèques. Ils sont à remettre lors de l'achat de l'abonnement. Le mois d'encaissement est à stipuler au dos des chèques.

Les encaissements se font entre le 25 et 30 de chaque mois.

Validité

Les cours se déroulent sur une année scolaire, du 5 septembre 2022 au 1 juillet 2023.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés. Des stages sont proposés pendant ces périodes (hors abonnements et cartes). Aucun rattrapage de cours n'est possible sur la période

Les cartes sont valables comme suit :

Pour les abonnements SERENITE

- 1^{er} trimestre : du 4 septembre au 23 décembre 2023
- 2^{ème} trimestre : du 8 janvier au 13 avril 2024
- 3^{ème} trimestre : du 29 avril au 1^{er} juillet 2024

Pour les abonnements LIBERTE

- 6 mois pour le pack de 100 points
- 3 mois pour le pack de 50 points
- 1 mois pour le pack de 25 points

Tous les packs doivent être consommés avant la fin de la saison soit le 30 juin 2024.

Participation, absences et rattrapage

Le cours est maintenu à partir de 2 participants et donc annulé pour une seule personne présente.

En cas d'absence, vous avez jusqu'à 24h avant le début du cours pour vous désinscrire exclusivement en ligne.

Toute séance annulée minimum 24h à l'avance pourra être rattrapée dans la limite des places disponibles et pour la période de l'abonnement en cours.

Si ce délai n'est pas respecté, le cours sera décompté de votre abonnement, quelque soit le motif.

Il est possible de rattraper en fonction des disponibilités du planning.

En cas de blessure ou de maladie longue durée de plus de 3 mois, les séances manquées pourront être récupérées en complément d'un nouvel abonnement sur la durée de celui-ci.

Fermeture sanitaire

En cas de fermeture sanitaire, les abonnements sont non remboursables. Les cours sont donnés en visio.

Courtoisie

Pour le confort et le respect des tous, nous vous demandons d'être ponctuel, de couper votre téléphone portable, d'adopter une tenue adaptée, de porter des chaussettes et d'utiliser le matériel avec précaution.

Droit à l'image

Nous utilisons sur nos supports marketing digital et imprimé des photos et des vidéos prises lors de nos cours. Veuillez nous informer au préalable, par écrit, si vous ne souhaitez pas être pris en photo ou vidéo ; à défaut, votre consentement sera considéré comme acquis.