

Cours coachés en petit effectif

Service personnalisé. Le cours de cardio-Pilates allie le travail du souffle, de la respiration et de l'endurance musculaire avec le Pilates. Le Pilates sollicite les muscles profonds, posturaux, il affine et tonifie la silhouette avec beaucoup d'intensité musculaire. Travail du souffle et de la respiration profonde.

Carte Pilates / Fitness

	prix pour une séance	
1 séance :	20 €	
5 séances* :	19 €	95 € (valide 2 mois)
10 séances* :	18 €	180 € (valide 3 mois)
20 séances* :	17 €	340 € (valide 6 mois)
30 séances* :	16 €	480 € (valide 10 mois)
40 séances* :	16 €	640 € (valide 12 mois)

* Les cartes sont nominatives. Les cartes et séances non utilisées durant le délai prévu, seront perdues, elles ne sont ni remboursables ni échangeables.

Moyens et facilités de paiement : Chèques (payable en 3 fois), CB, Espèces.
Tout en Fitness n'accepte pas les chèques sport / vacances.