

Invitation

PORTES OUVERTES

DU 7 AU 11 SEPTEMBRE 2020

Valable pour un cours collectif sur réservation dans la limite des places disponibles



au studio
espace bien-être

PILATES - MARCHÉ AQUATIQUE - YOGA

www.la-methode-pilates.com

Méthode Pilates et Stretching Postural

Cours collectifs Année 2020/2021

1 heure par semaine 36 cours

2 heures par semaine 72 cours (-20%)

Trimestre (12 cours)

La séance

Marché aquatique

Cours collectifs Année 2020/2021

Carte 10 cours

Yoga

Cours collectifs Année 2020/2021

Carte 10 cours

Carte 20 cours

La séance

Cours privés

Carte 10 cours

La séance



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h45 - 10h45 PILATES Senior	10h00 - 11h00 Méditation	9h45 - 10h45 PILATES	9h45 - 19h15 YOGA Tatiana	7h30 - 8h30 STRETCHING POSTURAL
11h00 - 12h00 PILATES	12h30 - 13h30 Méditation	11h00 - 12h00 PILATES Débutant	18h30 - 19h15 YOGA Patricia	9h00 - 10h00 PILATES
12h15 - 13h15 PILATES Débutant	19h30 - 20h30 YOGA Patricia	12h15 - 13h15 PILATES	19h45 - 20h45 PILATES	10h15 - 11h15 PILATES
18h30 - 19h30 PILATES Débutant		18h30 - 19h30 PILATES		11h45 - 12h45 MARCHÉ AQUATIQUE
				18h30 - 19h30 YOGA Tatiana



au studio
espace bien-être

156 route du Villard 74410 St Jorioz
austudiopilates@gmail.com
Tel: 06.76.55.90.30