



Joseph Pilates disait "Respirer est le premier geste de notre existence. Nous en dépendons totalement. Avant toute chose il faut donc apprendre à bien respirer.". Il disait aussi "Le changement de condition vient par le mouvement et c'est le mouvement qui guérit."



Séances d'activités  
physiques

Techniques  
de bien-être

**Pilates**

Cours de  
qualité

Conseils

Effectifs limités

Tout ceci est vrai, ce qui l'est tout autant c'est que les bénéfices et le plaisir augmentent avec les mois et les années de pratique du Pilates. Les exercices nombreux et les variations infinies imaginées par les professeurs renouvellent sans cesse l'intérêt. Les exercices sont toujours proposés dans le respect de chacun (État de forme du moment, Douleurs ...).

## Pilates & Stretching Pilates Saison 2019-2020

				Cotisation	
				Sans réduction famille	Avec réduction Famille
Lundi	9h15	Pilates intermédiaire	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
	10h15	Pilates confirmé	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
	11h15	Stretching Pilates	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
	12h15	Pilates basique	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
	17h00	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	18h00	Pilates confirmé	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	19h00	Pilates intermédiaire	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	20h00	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
Mardi	9h30	Pilates intermédiaire	Vertou - La Foresterie	294 €	235 €
	10h30	Pilates intermédiaire	Vertou - La Foresterie	294 €	235 €
Mercredi	9h00	Pilates basique	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
	10h00	Pilates basique	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
Jeudi	16h30	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	17h30	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	18h30	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	19h45	Pilates intermédiaire	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	20h45	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
Vendredi	9h30	Pilates basique	Rezé - salle AEPR	189 €	151 €
Samedi	9h00	Pilates basique	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	10h00	Pilates intermédiaire	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €
	11h00	Pilates confirmé	Vertou - salle Complexe Sèvre & Maine	189 €	151 €

(\*) 8 € d'adhésion à l'association Vitalité sont inclus dans la cotisation.

Si un membre d'une famille s'est déjà inscrit à un cours, le deuxième inscrit peut bénéficier d'une réduction de 20%. Par « même famille » on entend membre du même foyer.

Les cours ont lieu chaque semaine pendant la saison hors période de vacances scolaires, soit environ 30 cours. L'association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre minimum de personnes n'est pas atteint.