

## PROGRAMME DE LA GYM PILATES

- Maintenir et développer les potentialités physiques de chacun
- Entretien général, coordination gestuelle, renforcement musculaire...
- Equilibre, endurance, mobilité...
- Décontraction, souplesse, concentration...

**Séances compatibles avec le dispositif "Sport Santé, le sport sur ordonnance"**

## FINALITE DE LA METHODE PILATES

- Méthode qui permet de gagner en force et en bien-être par la fluidité, le souffle, la concentration et la maîtrise.
- Etre bien dans son corps pour répondre aux exigences de la vie courante

## HORAIRES COURS COLLECTIFS DU 01/09/2025 AU 31/08/2026

**LUNDI** : 11h15 à 12h00 et 13h15 à 14h - **PILATES**

**MERCREDI** : 12h15 à 13h00 - **STRETCHING**

**JEUDI** : 09h15 à 10h00 et 10h15 à 11h - **PILATES**

**VENDREDI** : 11h15 à 12h00 - **PILATES**

Réservation  
obligatoires via le site  
"Balle Jaune"

## COTISATION ANNUELLE

comprenant la part fixe de la licence PREMIUM  
(25euros reversée à la fédération) et de l'adhésion  
statuaire (20 euros reversée à l'omnisports)

**FORMULE "FORFAIT/CREDITS"** = 70 euros/an (comprenant l'adhésion + 10 crédits)

Avec achat "crédits supplémentaires" (valables d'une saison à l'autre) et sur tous les cours fitness =

**10 Crédits** = 50€

**20 Crédits** = 85€

**30 Crédits** = 115€

1 séance  
au choix =  
1 crédit



Pas d'interruption pendant les vacances scolaires (sauf semaine de Noël et 15j en été)