

CIBLE : Tout public, toutes pathologies ou handicap, à partir de 14 ans

ACTIVITE PROPOSEE : Pilates

HORAIRES

- ❖ Lundi 9h au samedi 13h
- Sur rendez-vous

LIEU DE PRATIQUE

- ❖ Sur le lieu de travail
- ❖ A domicile
- ❖ Au studio Stefpilates
12 rue Maeyer

ACCESSIBILITE

Bus n°3, 7, 9, 10, 20, 27, 30, 38,
81 – arrêt Le Port
Bus n°7, 14, 20, 82 – arrêt Max
Barel
Bus n°14, 82 – arrêt Terra Amata

STATUT DES ENCADRANTS

Instructeur Pilates authentique
(Studio Pilates de Paris),
Diplômée d'Etat en éducation
sportive : BEESAN, Handisport,
Activité Physiques pour Tous,
ancienne nageuse de haut niveau,
diplômée en psychothérapie et
réflexologie.

TARIFS

- ❖ Séance découverte (30min) :
gratuite
- ❖ Frais de dossier d'inscription
20€
- ❖ Cours particulier : 50€
- ❖ Cours Duo : 30€/personne
- ❖ Cours collectif machine :
20€/personne
- ❖ Cours collectif tapis :
15€/personne

CAPACITES D'ACCUEIL

Cours collectifs machines : 2 à 4
personnes
Cours particuliers : 1 à 4
personnes

**Tous les cours sont sur
réservation.**

**Annulation 24h à l'avance
minimum.**

INFOS SUPPLEMENTAIRES

A partir de septembre 2016,
déménagement dans de nouveaux
locaux (quartier du Port) avec plus
de possibilités de cours (aquagym,
aquabike...)

CONTACT

Tel: 06 64 23 71 13

Mail : info@stepilates.com

Site : <http://www.stephpilates.com/>

STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Le Pilates se pratique avec ou sans appareil et permet par des gestes doux et simples un travail musculaire en profondeur, de protéger, tonifier et gagner son corps. Se pratique comme exercice d'entretien ou de remise en forme, comme activité physique courante ou à titre de post-rééducation.