



Pilates bien-être 2023

Newsletter - Saison 3 (lundi 2 janvier/samedi 11 février)

www.pilatesbienetre.com



Studio Pilates bien-être
référéncé Sport-Santé!



JOYEUSES FETES!

Prenez soin de vous et bougez!
Rappelez vous du 'Chat', 'Spine Curl', 'Hip Rolls'

Cours - reprise lundi 2 janvier

Saison 3:

La nouvelle année approche, et je suis ravie de vous accompagner dans votre parcours forme, santé Pilates! Je vous remercie de votre confiance. Les cours commencent lundi 2 janvier avec horaires différents pour le lundi 2 seulement: 12h et 13h (exceptionnel pour le 2 janvier - beaucoup d'entre vous sont en vacances! Retour horaires normaux du lundi le 9).

Nouveaux créneaux:

Nouveau créneau le lundi à 14h15 *si 4 personnes*.

Saison 3 il reste une place le lundi 10h, 19h et le jeudi 18h. Réservez!

Sport-Santé: mardi 10h.

Rose Pilates: jeudi 10h. (Lire [article Rose Pilates](#))

Pilates sur Machines: Atelier découverte samedi 11 février

10h-11h et 11h15-12h15 (pour 2 personnes, 25 euros par personne)

Le Reformer: avez-vous déjà essayé? Le chariot roule en avant et en arrière alors que vous faites vos mouvements. Des ressorts permettent un choix de résistance et attache le chariot au cadre. Des sangles donnent la possibilité de faire des mouvement en tirant le chariot avec les bras ou les jambes! On peut s'allonger, être à genoux, assis, et on utilise aussi des accessoires comme la 'box' (boite) et aussi le trampoline.

La Chair 'Wunda Chair' (Chaise) est petite comme un fauteuil, mais... pas de repos! Deux pédales permettent de faire travailler le corps (bras, tronc, jambes, obliques!) avec la résistance de quatre ressorts. (Cliquez sure la [Vidéo](#) de Joseph Pilates qui démontre son invention à sa femme Clara :)



ATELIER PÉRINÉE

Prochain atelier:
samedi 18 février!



ROSE-PILATES

'Je prends soin de moi'- Pilates pour femmes touchées par un cancer du sein. Le jeudi, 10h

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------|--------------------|
| 10h | Mini-collectif | SPORT-SANTÉ prescription médicale (solo/duo/trio) | | ROSE PILATES | DUO/SOLO | DUO/SOLO (Réservé) |
| 11h | | | | | DUO/SOLO | DUO/SOLO |
| 12h45 | Mini-collectif Doux | 12h30 Mini Collectif Débutant | | 12h30 Mini-collectif Dynamique | | |
| 14h | Mini-collectif à confirmer | DUO/SOLO | 13h30 online class ENGLISH | DUO/SOLO | DUO/SOLO | |
| 15h | | | DUO/SOLO | DUO/SOLO | DUO/SOLO | |
| 16h | | | | | DUO/SOLO | |
| 18h | Mini-collectif Débutants | Mini-collectif Doux | Mini-collectif Doux | Mini-collectif Doux | | |
| 19h | Mini-collectif Débutants | Mini-collectif Doux | Mini-collectif Doux | Mini-collectif Doux | | |



Atelier Périnée
Anatomie & Mouvement:
 samedi 18 février 10h-11h30

'l'atelier a répondu à mes attentes. De part de son côté théorique parce que la rééducation périnéale date de 2011!! Mais aussi du côté pratique : des petits exercices top et faciles à reproduire.'

*—
 'Le support papier me permet de revenir dessus et de bien mémoriser "ce qui a été dit". La visualisation est maintenant plus facile et peut être intégrée facilement dans le quotidien, dans mes autres activités telle que la pratique Qi Gong. Je recommande!'*

Saisons - dates, tarifs:

Saison 3 : mardi 3 janvier - samedi 11 février (6 semaines)

Saison 4 : lundi 27 février - samedi 15 avril (7 semaines)

Saison 5 : mardi 2 mai - samedi 8 juillet (10 semaines)

Les cours le lundi qui tombent un jour férié seront reportés ou déduits du forfait Saison. Possibilité cours lundi férié si 4 personnes!

Saison 'Summer Time' (Été) - juillet dates et créneaux mini-collectifs à confirmer

Tarifs Saisons (mini-collectifs):

Saison 3 : 90€ **Saison 4 :** 105€ **Saison 5 :** 150€ (15€ par cours)

Pilates 2 fois par semaine? **5% de remise** par Saison si réservé par Saison.

Tarifs Atelier Périnée: 25€ (20€ si adhérent **Saison** ou régulier **SOLO/DUO**).

4 personnes par atelier. Durée: 90 minutes.

Tarif Atelier Pilates sur machines: 25 euros par personne (maximum 2 personnes). Durée: 60 minutes.

Tarif DUO: 40€ (tapis et petit matériel) / 50€ (Reformer/Chair)

Tarif SOLO: 40€ (tapis et petit matériel) / 45€ (Reformer/Chair)

Tarif non-adhérent Saison pour mini-collectif: 18€ selon disponibilité, 15€ si adhérent Saison et désire extra ou / et participant(es) aux cours Solo ou Duo.

Termes et Conditions: voir page <https://www.pilatesbienetre.com/cours--tarifs.html>

PILATES SPORT – SANTÉ / Sport sur ordonnance

Mardi 10h – (minimum 2 personnes)

Des cours Sport-Santé / Sport sur ordonnance le mardi à 10h seront proposés pour personnes avec pathologies longue durée (ALD). Parlez-en à votre mutuelle et médecin. Groupe de 4 personnes. (Diplômée Sport sur ordonnance.)

ROSE PILATES - 'je prends soin de moi'

Méthode Pilates progressive pour accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein (dès le diagnostic tout au long du traitement) et leur permettre de retrouver force et souplesse et d'atténuer la fatigue et les effets des traitements. Minimum 2 personnes. *Je peux aussi offrir des cours dans un cabinet de kinésithérapie, cabinet infirmier, maison sport-santé etc.*

Je suis certifiée en Rose Pilates par Jocelyne Rolland, kinésithérapeute et créatrice du Rose Pilates et du site www.sereconstruireendouceur.com

'Nous étions un petit groupe de 4 femmes avec la même maladie, les exercices étaient très doux et Frédérique bienveillante, je me suis rapidement sentie en confiance, sans avoir peur' D.M. 12/2022