

Les activités

EN COURS ET À VENIR...

PILATES

MACHINES

Flexible et évolutif

Cours de 30 ou 60 minutes

- **Initiation 30min**
- **Express 30min**
- **Individuel 60 min**
- **Trio 60 min**

TAPIS

Flexible et évolutif

- **Cours de 60min**
- **Maximum 8 personnes**
- **Tous niveaux**

SONOTHÉRAPIE

**voir contre-indications sur notre site*

MASSAGE SONORE*

Parenthèse anti-stress

Séance individuelle 90 min.

BAIN SONORE*

Relaxation par le son

Séance collective 60 min.

CHANT DE MANTRAS

Relaxation par le chant

Séance collective 60 min.

KIRTAN

Concert et chant méditatif

Séance collective 60 min.

DANSES

DANSE CLASSIQUE

Niveau amateur débutant

Acquérir une base technique, à la recherche d'un mouvement organique, fluide et respiré le tout avec musicalité

DANSE LATIN JAZZ'

Niveau amateur débutant

Sur une base Modern'Jazz nous ajoutons des pas de danses latines pour une touche de bonne humeur !

LATIN TRAINING

Tous niveaux --> CARDIO !

Apprendre à danser et brûler des calories en s'amusant. Existait avant la zumba ;)

GYM SLAVE

COURS DE 60 MINUTES

Ouvert à tous

1. Le moment de recentrage sur soi.
2. La phase active exercices de respiration avec gymnastique lente.
3. La phase relaxante : des exercices de stretching et de la visualisation pour terminer la séance en douceur.

PRATIQUES SOMATIQUES

ALEXANDER

FELDENKRAIS

BODY MIND CENTERING

IDÉOKINESIS

ATELIERS

ATELIER DU MOIS

STAGES DE 2/3 JOURS

RETRAITES

FORMATIONS

THÉRAPIE MANUELLE

SÉANCE DE 60 À 90 MIN

Ouvert à tous

- ✓ Relâchement des fascias
- ✓ Travail profond sur les points gâchettes
- ✓ Soulagement des douleurs musculaires et articulaires
- ✓ Idéal pour sportifs et personnes souffrant de blessures

NATUROPATHIE

SÉANCE DE 90 MINUTES

Ouvert à tous

- ✓ Approche holistique pour rééquilibrer le corps et l'esprit
- ✓ Techniques naturelles : alimentation, plantes, respiration, massages
- ✓ Renforce l'immunité et favorise l'auto-guérison
- ✓ Prévention et bien-être au quotidien



PLANNING AVRIL 2025**

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00					10h30-11h30 Bain sonore*		
11h00	11h & 11h30 Machines 30min			11h & 11h30 & 12h Machines 30min	11h30-12h30 Pilates Machines trio	11h00-12h15 Danse classique	
12h00	12h30-13h30 Pilates Machines trio			12h30-13h30 Pilates Machines trio	12h30- & 13h Machines 30min	11h00-12h00 Pilates Machines trio	
13h00	13h30-14h00 Machines 30min						
14h00							
15h00	15h00-16h00 Pilates Machines trio						14h00-15h00 Pilates Machines trio
16h00							15h00-16h00 Pilates Tapis
17h00		17h & 17h30 Machines 30min			17h30-18h30 Pilates Machines trio		
18h00	18h00-18h30 Machines 30min	18h & 18h30 Machines 30min		18h15-19h15 Pilates Machines trio	18h30-19h30 Pilates Tapis	17h30-18h + 18h30-19h Machines 30min	
19h00	18h30-19h30 Pilates Machines trio	18h30-19h30 Pilates Machines trio		19h15-20h15 Pilates Machines trio			
20h00	19h30-20h30 Pilates Tapis	18h30-19h30 Gym Slave		20h30-21h30 Pilates Tapis		20h00-21h30 Bain sonore*	

Les plages vierges sont les créneaux disponibles pour les RDV individuels

**Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation



PLANNING MAI-JUILLET 2025**

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00					10h30-11h30 Bain sonore*		
11h00	11h & 11h30 Machines 30min			11h & 11h30 & 12h Machines 30min	11h30-12h30 Pilates Machines trio	11h00-12h15 Danse classique	
12h00	12h30-13h30 Pilates Machines trio	12h30-13h30 Pilates Machines trio		12h15-13h15 Pilates Tapis	12h30- & 13h Machines 30min	11h00-12h00 Pilates Machines trio	
13h00	13h30-14h00 Machines 30min	13h30-14h30 Pilates Tapis		12h30-13h30 Pilates Machines trio			
14h00						14h00-15h00 Barre au sol ++	14h00-15h00 Pilates Machines trio
15h00						15h00-16h00 Latin Training	15h00-16h00 Pilates Tapis
16h00						16h00-17h00 Stretch-Relax	16h00-17h00 Pilates Machines trio
17h00		17h & 17h30 Machines 30min			17h30-18h30 Pilates Machines trio		
18h00	18h30-19h30 Pilates Machines trio	18h & 18h30 Machines 30min		18h30-19h30 Pilates Machines trio	18h30-19h30 Pilates Tapis		18h00-19h00 Bain sonore*
19h00	19h30-20h30 Latin Training	18h30-19h30 Pilates Machines trio		19h30-20h Machines 30min			
20h00	20h30-21h30 Stretch-Relax	18h30-19h30 Gym Slave		20h00-21h00 Pilates Tapis		20h00-21h00 Bain sonore*	

Les plages vierges sont les créneaux disponibles pour les RDV individuels

**Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation



PLANNING AOÛT 2025**

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00	10h00-11h00 Pilates Tapis				10h30-11h30 Pilates Machines trio		
11h00	11h & 11h30 Machines 30min			11h & 11h30 & 12h Machines 30min	11h30-12h30 Pilates Machines trio	11h00-12h00 Pilates Machines trio	
12h00	12h30-13h30 Pilates Machines trio	12h30-13h30 Pilates Machines trio		12h15-13h15 Pilates Tapis	12h30- & 13h Machines 30min	12h00-13h00 Pilates Machines trio	
13h00	13h30-14h00 Machines 30min	13h30-14h30 Pilates Tapis		12h30-13h30 Pilates Machines trio	14h30-15h30 Bain sonore*		
14h00						14h00-15h00 Barre au sol ++	14h00-15h00 Pilates Machines trio
15h00						15h00-16h00 Latin Training	15h00-16h00 Pilates Tapis
16h00						16h00-17h00 Stretch-Relax	16h00-17h00 Pilates Machines trio
17h00		17h & 17h30 Machines 30min					
18h00	18h30-19h30 Pilates Machines trio	18h & 18h30 Machines 30min		18h30-19h30 Pilates Machines trio			18h00-19h00 Bain sonore*
19h00	19h30-20h30 Latin Training	18h30-19h30 Pilates Machines trio		19h30-20h Machines 30min			
20h00	20h30-21h30 Stretch-Relax			20h00-21h00 Pilates Tapis		20h00-21h00 Bain sonore*	

Les plages vierges sont les créneaux disponibles pour les RDV individuels

**Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation

UNITÉ

VALIDITÉ 3 MOIS

• SONOTHÉRAPIE

Massage sonore - 60€

Bain sonore - 18€

Chant thérapeutique - 18€

Kirtan - 5 à 20€

• PILATES / MOUVEMENT

Cours tapis - 16€

Cours machines 30" - 25€

Cours machines trio - 30€

Cours machines solo - 50€

• GYM SLAVE / ATELIERS

cours collectifs - 20€

3 SÉANCES

VALIDITÉ 12 MOIS

150€

• SONOTHÉRAPIE

Massage sonore

5 SÉANCES

VALIDITÉ 3 MOIS

150€

• Pilates
Mach. trio

235€

• Pilates
Mach. solo

Les tarifs et formules

POUR TOUS LES BUDGETS

10 SÉANCES

VALIDITÉ 6 MOIS

150€

- Latin training (dances cardio)
- Barre au sol dynamique
- Pilates pour danseurs (pro. et amateur)
- Pilates sur tapis (petit groupe)
- Stretching-Relaxation
- Bain sonore (collectif)
- Kirtan - Chant de Mantras

180€

- Danse
- Gym slave

270€

- Pilates
Mach. trio

450€

- Pilates
Mach. solo

30 SÉANCES

VALIDITÉ 12 MOIS

420€

- Latin training (dances cardio)
- Barre au sol dynamique
- Pilates pour danseurs (pro. et amateur)
- Pilates sur tapis (petit groupe)
- Stretching-Relaxation
- Bain sonore (collectif)
- Kirtan - Chant de Mantras

500€

- Danse
- Gym slave

750€

- Pilates
Mach. trio

900€

- Pilates
Mach. solo

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

RÉVISABLE SANS PRÉAVIS

- Carte sans engagement avec tarifs dégressifs
- Pas de frais d'inscription
- Inscription toute l'année sur les créneaux de votre choix en fonction de votre planning
- Carte nominative non exclusive, vous pouvez partager et inviter vos proches sur votre carte
- -10% étudiants / chômeurs / sportifs pro. sur présentation d'un justificatif sur les cours co. sol
- Règlement en ligne (CB) ou Espèces (sur place avant la séance)

Toute séance non décommandée minimum 24h avant, sera considérée comme dûe