

# PILATES

*avec Sophie Lauterborn*

## **Lundi :**

- 17h30-18h30 : Mouvements Pilates Contemporain Fondamental
- 18h35-19h35 : Mouvements Pilates Contemporain Niveau 1 & 2
- 19h40-20h10 : Stretching - Conscience corporelle - Mobilité et Souplesse
- 20h15-21h15 : Mouvements Pilates Contemporain Tous niveaux

## **Mardi :**

- 9h00-10h00 : Mouvements Pilates Contemporain Tous niveaux
- 10h05-11h05 : Mouvements Pilates Contemporain Niveau 1 & 2
- 11h10-11h10 : Stretching - Conscience corporelle - Mobilité et Souplesse

## **Vendredi :**

- 10h00-11h00 : Mouvements Pilates Contemporain
- 11h05-12h05 : Pilates Barre

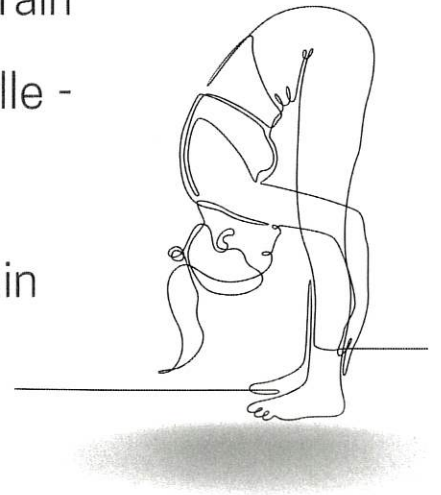
**REPRISE DES COURS LE 11 SEPTEMBRE 2023**

**COURS D'ESSAI  
GRATUIT**

## Contact :

Sophie LAUTERBORN-Directrice artistique et pédagogique  
06 63 60 74 53 - [ecolededansedegrezillac@orange.fr](mailto:ecolededansedegrezillac@orange.fr)  
adresse du studio : Salle DUCHAMP 30 rue Notre Dame 33420 Grézillac

annement susceptible d'évoluer en fonction des effectifs  
ours d'essai gratuit sur le mois de septembre



*Présent au forum des  
associations de Branne :  
09.09.23 - 9h00 à 12h00  
Gymnase de Branne*

# TARIFS

Adhésion obligatoire : 19 € personne / 25 € par famille

Réduction de 10% sur l'ensemble des forfaits ou cartes pour 2 personnes ou + de la même famille

Cours d'essai : gratuits durant le mois de septembre / ensuite 10 € le cours d'essai et offert si in

## DANSE :

- ▶ DANSE EVEIL (4-6 ans) - 45 minutes : 270 € pour l'année ou bien 100 € le trimestre (déduits aux trimestres suivant si inscription annuelle)
- ▶ DANSE INITIATION (6-8 ans) - 1h : 290 €
- ▶ DANSE CONTEMPORAINE (8-11 ans) - 1h : 300 €
- ▶ DANSE CONTEMPORAINE (12-17 ans) : 1h30 - 350 €
- ▶ DANSE CONTEMPORAINE ADULTES- 1h : 300 €
- ▶ ATELIER PROJETS CHORÉGRAPHIQUES (8-17 ans) - 2h - 15 séances : 200 €
- ▶ PRÉPARATION CONCOURS INDIVIDUEL : 1 personne seule : 40 € pour 1 h / 2 personnes 20 € pour 1 h / 3 personnes 15 € pour 1 h / 4 personnes et + : 10 € pour 1 h

## PILATES :

### OPTION 1 : FORFAITS ANNUELS MOUVEMENTS PILATES & ÉTIREMENTS

- ▶ COURS MOUVEMENTS PILATES - 1h : 350 €
- ▶ COURS MOUVEMENTS PILATES + ÉTIREMENTS - ÉCOUTE CORPORELLE
- ▶ COURS MOUVEMENTS PILATES 2x1h : 550 € (pour 2 cours par semaine)

### OPTION 2 : SYSTÈMES À LA CARTE

- ▶ COURS MOUVEMENTS PILATES À L'UNITÉ : 17 €
- ▶ CARTE DE 10 COURS : 160 € valable 6 mois / CARTE DE 20 COURS : 280 € valable 9 mois / CARTE DE 30 COURS : 390 € valable 1 an

## Contact :

Sophie LAUTERBORN Directrice artistique et pédagogique