

TARIFS 2021

	INDIVIDUEL	DUO	GROUPE à partir de 3 à 8
PILATES	500 €/10 séances 800€ /20 séances	550€/10 séances 880€/20 séances	950€/10 séances 1520€/20 séances
MUSCU/STRETCH CARDIO	450€/10 séances 720€/20 séances	500€/10 séances 800€/20 séances	900€/10 séances 1440€/20 séances
NUTRITION	55€/rdv		
BIEN - ETRE MENTAL	60€/rdv		

Majoration de 10% pour tarif à la séance, à partir de 8 participants tous les cours passent à 5 €.

Les forfaits sont valables 3 mois, sauf cas de maladie avec une attestation médicale.

Toute séance annulée moins de 48h à l'avance reste dûe.

Concernant les challenges un devis personnalisé vous sera remis après avoir pris connaissance de votre objectif et de votre niveau sportif.

PLANNING DES COURS (susceptible d'être modifié)

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00		Pilates (St Alban)		Pilates (St Alban)	Cardio (Le Bascala)	
11H00					Pilates (Le Bascala)	Gym tradi. (Le Bascala)
12H15			Abdos fessiers (Le Bascala)		16h Abdos Fessiers (St Alban)	
18H00	Pilates (Square)	Renfo - muscu (Square)		Cardio - Muscu (Square)	17h Cardio 17h45 Pilates (St Alban)	

LIEUX des cours :

Théâtre de verdure le Bascala : rue de la briqueterie à Bruguières (extérieur)

Square : rue des sports à Bruguières (extérieur)

Cabinet paramédical : 25 avenue de Villemur à St Alban (intérieur)

Le cours du samedi est hors forfait, a été créé pour dynamiser une solidarité pour tous (tes).

Chacun (e) donne ce qu'il souhaite à la fin du cours.