**Ambiance accueillante, chaleureuse et conviviale**

**Coaching personnalisé, motivant et bienveillant**

 **Grand studio agréable équipé de miroirs et de barres**

### ✦ **Pilates : travail de corps et esprit en profondeur**

**Les principes fondamentaux :**

* **Respiration** : synchroniser souffle et mouvement pour concentration et détente.
* **Centrage** : renforcer le tronc et stabiliser le bassin.
* **Contrôle & Précision** : mouvements lents, maîtrisés et qualitatifs.
* **Concentration & Fluidité** : pleine conscience et enchaînements harmonieux.
* **Pilates Mat**
**Mardi 10h • Jeudi 11h10 • Vendredi 12h15**Renforcement global du corps avec des exercices variés (dos, ventre, côtés, quadrupédie, debout). **Accessoires utilisés** : bandes élastiques, cercles magiques, petits ballons.
* **Pilates Flow**
**Mardi 12h15**Enchaînement fluide d'exercices de Pilates, pour développer force profonde, coordination et posture, dans un état de concentration totale (le "flow").
* **Pilates Doux**
**Jeudi 10h**Similaire au Pilates Mat, avec un rythme plus lent. Idéal pour la souplesse, l’équilibre et un renforcement tout en douceur.
* **Pilates Dynamique**
**Jeudi 12h15**Séance tonique combinant des exercices de Pilates et exercices cardio. Mélange d’un rythme soutenu, transitions rapides et intensité élevée avec des enchaînements d’exercices de Pilates classique.
* **Pilates Actif**
**Vendredi 11h**
Danse aérobique à chorégraphie simple suivi par des exercices de Pilates. Travail complet du corps : respiration, coordination, renforcement et fun assuré sur une musique entraînante.

### ✦ **Fitness Yoga**

**Mardi 8h • Vendredi 8h**

***Pour bien commencer la journée en équilibre***
Un réveil corporel idéal : postures de yoga, mouvements de renforcement musculaire et mobilité, étirements et respiration consciente.

### ✦ **Fitness au Féminin**

**Mardi 11h10**

**Pour être au top de la forme**Cours énergique pour renforcer le cœur, les muscles et les os, avec une variété d’approches :

* Cardio-kickboxing & danse aérobique
* HIIT (entraînement en intervalles de haute intensité)
* Entraînement fonctionnel pour améliorer le quotidien
**Accessoires utilisés** : haltères, longues bandes élastiques et mini-bandes.

**Dates du 1er trimestre**

mardi 16 septembre

mercredi 17 septembre

jeudi 18 septembre

vendredi 19 septembre

mardi 23 septembre

mercredi 24 septembre

jeudi 25 septembre

vendredi 26 septembre

mardi 30 septembre

mercredi 1er octobre

jeudi 2 octobre

vendredi 3 octobre

mardi 7 octobre

mercredi 8 octobre

jeudi 9 octobre

vendredi 10 octobre

mardi 14 octobre

mercredi 15 octobre

jeudi 16 octobre

vendredi 17 octobre

 **Vacances de la Toussaint**

[This Photo](https://pngimg.com/download/83775) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

[This Photo](https://pngimg.com/download/83775) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

**mardi 21 octobre**

**mercredi 22 octobre**

**jeudi 23 octobre**

**vendredi 24 octobre**

**mardi 28 octobre**

**mercredi 29 octobre**

**jeudi 30 octobre**

**vendredi 31 octobre**

mardi 4 novembre

mercredi 5 novembre

jeudi 6 novembre

vendredi 7 novembre

**mardi 11 novembre – jour de l’Armistice pas de cours**

mercredi 12novembre

jeudi 13 novembre

vendredi 14 novembre

mardi 18 novembre

mercredi 19 novembre

jeudi 20 novembre

vendredi 21 novembre

mardi 25 novembre

mercredi 26 novembre

jeudi 27 novembre

vendredi 28 novembre

mardi 2 décembre

mercredi 3 décembre

jeudi 4 décembre

vendredi 5 décembre

mardi 9 décembre

mercredi 10 décembre

jeudi 11 décembre

vendredi 12 décembre

mardi 16 décembre

mercredi 17 décembre

jeudi 18 décembre

vendredi 19 décembre

**VACANCES DE NOËL** 

**Fiche d’inscription 2025/2026**

* ***Mardi 10h Pilates Mat***
* ***Mardi 11h10 Fitness au féminin***
* ***Mardi 12h15 Pilates Flow***
* ***Mercredi 8h Fitness Yoga***
* ***Jeudi 10h Pilates Doux***
* ***Jeudi 11h10 Pilates Mat***
* ***Jeudi 12h15 Pilates Dynamique***
* ***Vendredi 8h Fitness Yoga***
* ***Vendredi 11h Pilates Actif***
* ***Vendredi 12h15 Pilates Mat***

**Tarifs pour la saison 2025/2026 du 16 septembre 2025 au vendredi 03 juillet 2026**

**Chèques à l’ordre de Miriam LISS**

**Paiement possible en 3 chèques**, **encaissé en début de chaque trimestre.**

* **€360 un** cours par semaine
* **€540** **deux** cours par semaine
* **€600** **cours illimités**

**Les tarifs au trimestre du mardi 16 septembre au vendredi 19 décembre 2025**

* **€160** un cours /semaine pour un trimestre
* **€230** deux cours/semaine pour un trimestre
* **€250 euros** illimité pour un trimestre

# €180 Carte de 10 séances valable pour la saison 2025/2026

 **€20 le cours à l’unité**

 **PRENOM et NOM……………………………………………………………………………………………………………**

 **ADRESSE…………………………………………………………………………………………………………………………**

 **EMAIL……………………………………………………………………………………………………………………………..**

 **TELEPHONE : ………………………………………………………………………………………………………………….**

 **DATE DE NAISSANCE………………………………………………………………………………………………………**

**PROFESSION……………………………………………………………………………………………………………………**

**Nom et tél EN CAS D’URGENCE :…………………………………..………………………………………………..**

**Je m’engage à fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique**

**Fait à ……………………… le …………………………….**