



les COURS

2025

LR Ludovic Robert JL Jennifer Letulé AN Amélie Nicaise C Christelle

MARDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
10h00 - 11h30 • ANTIGYMNASTIQUE	
12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ	12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ
18h00 - 19h00 • PILATES MIXTE	18h00 - 19h00 • PILATES MIXTE
19h15 - 20h15 • PILATES MIXTE	

JEUDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
9h00 - 10h00 • PILATES MIXTE	
10h15 - 11h15 • PILATES MIXTE	
12h30 - 13h30 • PILATES DÉBUTANT	
18h00 - 19h00 • PILATES CONFIRMÉ	
19h15 - 20h15 • PILATES MIXTE	

MERCREDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
10h15 - 11h15 • PILATES DÉBUTANT	
12h30 - 13h30 • PILATES MIXTE	
18h30 - 19h30 • MIXTE / CONFIRMÉ	18h30 - 19h30 • PILATES MIXTE

VENDREDI	
SALLE COLLECTIF	SALLE MACHINES
12h30 - 13h30 • PILATES CONFIRMÉ	

SAMEDI	
SALLE COLLECTIF	
10h00 - 11h00 • PILATES MIXTE	
11h00 - 12h00 • PILATES MIXTE	

YOGA

LUNDI	
12h30 - 13h30 • ASHTANGA YOGA	



les TARIFS

2025

COLLECTIFS

LA SÉANCE	25 €
5 COURS	105 € (validité 7 semaines)
10 COURS CONFORT	230 € (validité 17 semaines)
10 COURS	195 € (validité 13 semaines)
20 SÉANCES	365 € (validité 26 semaines)
ANNUEL 40 COURS	605 € (validité 12 mois)

INDIVIDUEL

LA SÉANCE	55 €
10 SÉANCES	495 € (validité 4 mois)
20 SÉANCES	900 € (validité 7 mois)

EN DUO

LA SÉANCE	70 €
10 SÉANCES	600 € (validité 4 mois)

La validité des carte et forfaits est une indication sur le fait que le Pilates est une activité bienfaisante lorsqu'elle est pratiquée de manière régulière.

Il est de votre responsabilité d'utiliser vos séances dans leurs durées indiquées. Aucun report ne se fera sans justificatif, et pour ça merci de votre compréhension!

Chaque carte (**sauf carte annuelle**) sera bien évidemment prolongée lors des quelques fermetures du studio et pauses méritées de vos professeurs :)))

Chez L'Instant Pilates vos cartes vous permettent aussi bien d'accéder aux cours tapis que machines, et sont payables en plusieurs fois sur votre application Xplor Deciplus ou par chèques au studio (dans ce cas un étalement par trimestre est possible).

ANTIGYM® COLLECTIF

LA SÉANCE	30 €
5 SÉANCES	125 €
10 SÉANCES	220 €

Concernant les séances individuelles et collectives qui sont des prises de rendez-vous, toute séance annulée moins de 24 h à l'avance sera comptabilisée.