

## TARIFS

---

### Offre Découverte

3 cours privés et 1 cours collectif (tous niveaux) CHF 250 -

---

### Studio Privés

Privé (60' sur appareils ou sol)

10 cours

CHF 90.-

### Sur Rendez-vous

20 cours

CHF 80.-

A l'unité

CHF 100.-

Duo (60' sur appareil ou sol)

CHF 60.-

CHF 50.-

CHF 70.-

Prix par personne et par cours

---

### Studio Collectifs Tower

Petit Groupe 3-4 pers. max. (55')

CHF 40.-

### Sur Inscription

CHF 35.-

CHF 50.-

---

### Studio Collectifs Matwork

Petit Groupe 8 pers. max. (55' au sol / petit matériel)

1X/semaine

Illimité

1 mois

CHF 120.-

CHF 210.-

CHF 35.-

3 mois

CHF 320.-

CHF 480.-

6 mois

CHF 540.-

CHF 810.-

Annuel sept/juin

CHF 760.-

CHF 1'140.-

Cours Tower inclus dans les abonnements collectifs

Cours collectifs de septembre à juin, vacances scolaires exclues

Possibilité de paiement mensuel

---

## SERVICES INCLUS DANS LES TARIFS PROPOSÉS

---

- Cours dispensés par une enseignante certifiée par Lolita San Miguel « Elder Master Teacher »
- Vestiaires avec douches
- Espace Bien-être avec Sauna et Hammam
- Garderie (tous les matins de pour enfants dès 3 mois)
- Parking
- 10% de réduction sur les abonnements du Greenfit Fitness

### Tarifs particuliers

- Les clients du Greenfit fitness ainsi que les étudiants et personnes à l'AVS/AI bénéficient de 10% de remise sur les prix d'abonnements

Garderie sous surveillance agréée, ouverte tous les matins de 09h15 à 11h15 pour enfants dès 3 mois CHF 5.-

---

## DESCRIPTIF DES COURS

---

### Offre Découverte

L'Offre Découverte est conseillée à toute personne désirant entreprendre une démarche Pilates, en séance privée, en duo, ou en petit groupe, et comprend : une évaluation posturale, différents tests permettant d'évaluer votre force générale, ainsi que votre souplesse.

Ces informations me permettront de composer un entraînement adéquat répondant à vos exigences et besoins sur une période déterminée.

À un tarif préférentiel, cette formule vous permettra de découvrir et d'aborder les principes de base de la méthode Pilates, et d'évaluer si la méthode vous convient, ainsi à la fin de ces 3 premières séances, vous aurez la possibilité de continuer en cours privés, en duo, ou d'intégrer un cours collectif de max 8 personnes.

### Séances Privées

La séance privée se déroule selon le programme spécifique basé sur vos besoins et vos objectifs. Suivant votre apprentissage ; l'introduction de nouveaux exercices, la difficulté ainsi que la complexité des mouvements vont évoluer. Les cours se basent sur l'utilisation des exercices au sol (Matwork) et de tous les appareils Pilates traditionnels

### Séances Duo (2 Personnes)

C'est le même principe que la séance privée mais vous êtes deux personnes. Les participants(es) exécutent leur programme personnalisé, tout en partageant l'enseignement et bénéficient d'un tarif préférentiel.

### Cours Tower

Le cours Tower est un entraînement combinant les exercices sur tapis "Matwork" avec les avantages de la résistance du ressort, pour des entraînements variés, dynamiques et efficaces. La Tower vous aide à renforcer votre corps et vous permet d'atteindre une plus grande flexibilité dans le contrôle.

Inscrivez-vous à un cours et partagez une séance d'entraînement amusante

Le nombre d'élèves par classe est limité à 4 personnes.

### Cours Collectifs

Petits groupes de maximum de 8 personnes, afin de maintenir et garantir un travail de qualité tout au long de la séance. Les cours « Matwork » consistent en une série de mouvements réalisés au sol, depuis un répertoire de base jusqu'à des enchaînements avancés. L'utilisation de petit matériel tel que rouleau, cercle, ballon ou élastique permet diversité et intensité des mouvements.

---