





Programme des cours de groupe, **Trimestre de Printemps**
Swissbody® Pilates Centre, Cours de Rive 4.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
7h30				
8h30				
9h30				
10h30				
11h30				
12h30		Pilates Abdos *	 BIKINI BOOST ! 	Pilates Abdos *
13h00		Pilates Cuisses et Fessiers*		Pilates Cuisses et Fessiers*
13h30				
14h00		Floor Barre		
14h30				
15h00				
16h30				
17h30				
18h30				

Trimestre de Printemps
Début des cours le 3 avril 2017

Groupe : Maximum 6 personnes

Trimestres :

- Septembre-octobre-novembre
- Décembre/janvier-février-mars
- Avril-mai-juin

Tarifs :

CHF 430.- le trimestre
pour 1 cours par semaine

CHF 220.- le trimestre
pour 1 cours d'une ½ h par semaine

Niveau des cours :

- Vert : **Débutant**
- Bleu : **Intermédiaire**
- Rouge : **Avancé**

* cours d'une ½ heure

Pour vous inscrire :

Cours de Rive 4
1204 Genève
Tél: +41 22 - 311 28 80

e-mail: info@swissbody-pilates.com
www.swissbody-pilates.com
www.facebook.com/swissbodypilates

Descriptif des cours donnés aux Centres de Pilates Swissbody®



Bikini Boost : Soyez sublime pour votre bikini préféré !

Cours de Pilates destiné à toute personne en bonne santé, ciblé sur les abdos, les cuisses, les fessiers et les bras.

Pilates Débutant : Cours de Pilates destiné à toute personne qui débute le Pilates et particulièrement approprié en cas de problème articulaire et/ou de dos.

Pilates Débutant Accéléré : Cours de Pilates destiné à toute personne qui débute le Pilates et est en bonne santé et qui peut évoluer rapidement vers un cours Intermédiaire et même Avancé.

Pilates Intermédiaire : Cours de Pilates destiné à toute personne ayant déjà fait du Pilates mais qui n'est pas encore à un niveau avancé.

Pilates Avancé : Cours de Pilates destiné à toute personne qui pratique régulièrement le Pilates et qui en a une très bonne connaissance.

Pilates Abdos / Pilates Cuisses- Fessiers / Pilates Bras / Pilates Abdos – Fessiers : Cours de Pilates destiné à toute personne en bonne santé. Ces cours ciblent sur les parties du corps citées.

Pilates Barrel / Pilates et le « Swissball » / Pilates et le Cercle Magique / Pilates et le « Foam Roller » : Cours de Pilates destiné à toute personne ayant déjà fait du Pilates. Ces cours avec accessoires procurent un travail plus intensif.

Floor Barre : Cours traditionnellement utilisé pour l'entraînement des danseurs, qui définit les muscles, renforce et allonge le corps.

Full Body Stretch : Cours de Stretch pour les amoureux du stretching.

Pilates Fit : Cours basé sur les principes clés du Pilates, pratiqué essentiellement debout qui travaille sur le côté aerobic et le renforcement musculaire de tout le corps.

Fascias Stretch : Cours de Stretch avec un travail de mobilité articulaire et d'étirement musculaire et des fascias.

Adolescents : Cours de Pilates ludique et dynamique spécifique pour adolescents.

