



MÉTHODE PILATES

PLANNING 2024



PILATES MAT

Méthode de renforcement corporel et de tonification musculaire qui se pratique au sol, à l'aide d'un tapis. Alliant précision des mouvements, respiration contrôlée et concentration mentale.

MARDI 08H
JEUDI 08H

SÉANCE : 25.000 AR
ABONNEMENT MENSUEL:
4 séances : 85.000 AR
8 séances : 150.000 AR



PILATES STEP BARREL

Cette séance cible en profondeur les muscles du dos, renforce le centre du corps et améliore la posture. Une expérience unique qui combine la puissance du Pilates traditionnel avec les bienfaits spécifiques du Barrel.

MARDI 17H30
MERCREDI 17H
JEUDI 09H15
SAMEDI 09H
SAMEDI 10H30

SÉANCE : 35.000 AR
ABONNEMENT MENSUEL:
4 séances : 120.000 AR



PILATES MAT + BARREL

MERCREDI 09H
VENDREDI 12H30

SÉANCE : 40.000 AR
ABONNEMENT MENSUEL:
4 séances : 150.000 AR

COURS PRIVE

MARDI 11H30
JEUDI 12H
VENDREDI 13H45

PILATES MAT, STEP BARREL
OU LADDER BARREL

SOLO : 45.000 AR
DUO : 80.000 AR

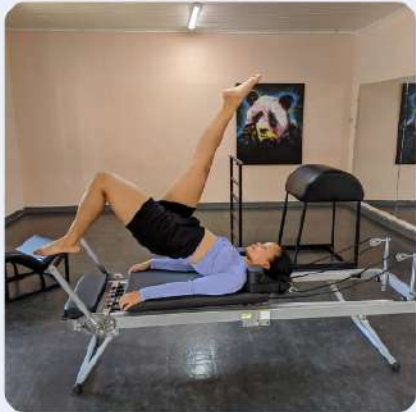
Informations & réservations

- L-FY Studio Analamahitsy
- +261 33 14 461 96
- www.lfystudio.com



MÉTHODE PILATES

PILATES REFORMER



BIENFAITS

_ **Glissière:** Permet des mouvements fluides et contrôlés, contribuant à améliorer la coordination et la flexibilité.

_ **Ressorts:** Résistance variable, favorisant le renforcement musculaire progressif et l'amélioration de la force.

_ **Sangles:** Utilisées pour cibler différents groupes musculaires, favorisant le renforcement et l'étirement.



COURS RÉGULIERS

PLANNING

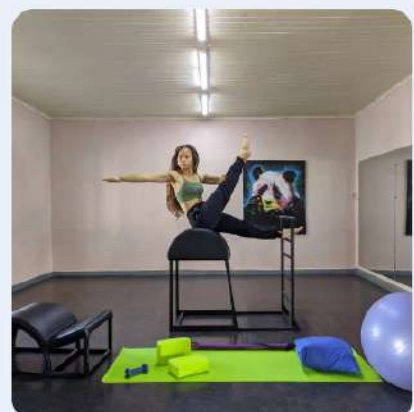
- MARDI 11H15
- MARDI 12H30
- JEUDI 12H
- JEUDI 13H15
- VENDREDI 14H30

CONTENU

Reformer : 50 Minutes
Ladder Barrel : 10 minutes

TARIFS

- 1 SÉANCE : 110.000 Ar
- 4 SÉANCES : 400.000 Ar
(Validité - 6 semaines)
- 10 SÉANCES : 950.000 Ar
(Validité - 4 mois)



COURS PONCTUELS

PLANNING

UN DIMANCHE PAR MOIS
11/02, 10/03, 14/04, 12/05, 09/06.

12H30-13H45 (1H15)

CONTENU

Reformer : 1 Heure
Ladder Barrel : 15 Minutes

TARIFS

1 SÉANCE : 140.000 Ar

COURS PRIVÉ 1 PERSONNE

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Informations & réservations

- L-FY Studio Analamahitsy
- +261 33 14 461 96
- www.lfystudio.com