



MARIE-ANNE BEAUDOT

06 25 13 6747

HATHA YOGA

Pratiquer le yoga, c'est être relié à soi et au monde tel qu'il est. Le Hatha Yoga propose de retrouver ce lien avec vous-même et le monde par le biais de la respiration (pranayama), des postures (asana), de la méditation (dhyana). La pratique du Hatha Yoga renforce et assouplit votre corps, amplifie votre capacité respiratoire, calme votre mental, améliore votre concentration et vous mène au lâcher-prise. Les bienfaits sont multiples : équilibre, souplesse, vitalité, ouverture, harmonie...

PLANNING 2022/2023

TARARE . 12 rue de Belfort

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
12h30-13h15 Team Training	11h - 12h Gym Douce		12h30-13h15 Hatha Yoga
			13h30-14h30 Yoga Prénatal
			14h45-15h45 Yoga Postnatal
18h15-19h Team Training	18h30-19h15 Renfo	18h-18h45 Pilates	16h - 17h Yoga Doux
19h15-20h Team Training	19h15-20h Stretching	19h-19h45 Pilates	17h15-18h Hatha Yoga

COACH'IN STUDIO



2 STUDIOS

BOUGEZ MIEUX, VIVEZ MIEUX

TARARE | 06 16 05 19 40

PONTCHARRA | 06 75 72 15 80

 COACH'IN STUDIO
www.coachinstudio.fr

NOS TARIFS

Méthode Pilates | 45' | 380 € / saison

Team Training | 45' | 380 € /saison

Gym Douce | 60' | 195 €

Cours Collectifs | 45' | 1 cours : 175 €
2 cours : 250 €

Personal Training | à partir de 25 €

Hatha Yoga | 45' | 200 € /saison (12 places)

Yoga Doux | 60' | 265 € /saison (12 places)

Yoga Prénatal | 60' | 130 € 10 séances (12 places)

Yoga Postnatal | 60' | 130 € 10 séances (12 places)

Atelier Yoga, 1 samedi/mois

| 2 h | 20 € /séance (12 places)
180 € les 10 séances

PONTCHARRA . 67 rue Edmond Michelet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h-9h45 Team Training				
10h-10h45 Pilates			11h - 12h Gym Douce	
12h30-13h15 Team Training				12h30-13h15 Team Training
18h-18h45 Team Training	18h-18h45 Team Training	18h15-19h Team Training	18h15-19h Pilates	
19h-19h45 Team Training	19h-19h45 Pilates	19h15-20h Step	19h15-20h Team Training	
	20h-20h45 Team Training	20h15-21h RMG		

BABETH GAILLOT

TARARE

CES 2 ESPACES D'ENTRAÎNEMENT VOUS PROPOSENT :

JORDAN GRANJARD

PONTCHARRA

■ DU COACHING INDIVIDUEL

Au studio, à domicile ou en extérieur, vos coachs diplômés et qualifiés vous accompagnent et vous aident à atteindre vos objectifs.

■ DES COURS EN TEAM TRAINING

Ces séances de 45 minutes en petit groupe vous feront vivre une expérience sociale et sportive forte. L'objectif, aller chercher l'intensité afin d'obtenir des résultats. L'utilisation du poids du corps et du matériel dernière génération fun et innovant sera privilégiée pour un entraînement adapté à tous, ludique et convivial.

■ DES COURS DE PILATES

Une méthode posturale visant à renforcer les muscles profonds du corps pour créer une plus forte stabilité et diminuer les douleurs. Cours effectués en petit groupe.

■ DES COURS COLLECTIFS

Stretching, renforcement musculaire, step, gym douce...



Son expérience et son enthousiasme vous feront atteindre vos objectifs et vous rendront adepte d'une vie plus saine et équilibrée.

- Diplômée BE Métiers de la Forme
- Diplômée en Préparation Physique
- Diplômée de la méthode Pilates
- Diplômée de la méthode Trigger Point
- Certifiée HBX Personal Training

Uniquement sur rendez-vous
06 16 05 19 40 - b.gaillot@sfr.fr



Sa bonne humeur et son professionnalisme vous feront sortir de votre zone de confort avec sérieux.

- BPJEPS AGFF
- Diplômé de la méthode Fonctional Training
- Diplômé de la méthode Fonctional Step
- Diplômé de la méthode Pilates

Uniquement sur rendez-vous
06 75 72 15 80 - jordan-g@hotmail.fr