

**Cours privés :** session individuelle de 55min. Le professeur s'adapte à votre historique physique, votre morphologie ainsi qu'à vos besoins et objectifs. Les exercices se déroulent sur des appareils spécialement conçus par Joseph Pilates, facilitant le travail des muscles en longueur, en douceur et en profondeur.

**Cours en Duo :** Identiques aux cours privés et dispensés à deux personnes en même temps.

**Cours de Wall Unit :** cours semi-collectifs (maximum 4 personnes). Session au sol utilisant une partie des appareils.

### Cours possibles à domicile ou sur votre lieu de travail

Unité	Forfait 5 cours	Forfait 10 cours	Forfait 15 cours	Forfait 20 cours
<b>Cours privé</b>	68€	352€	620€	870€
	soit 65€ le cours	soit 62€ le cours	soit 58€ le cours	soit 55€ le cours
<b>Cours en duo</b>	53€	250€	480€	675€
	soit 50€ le cours	soit 48€ le cours	soit 45€ le cours	soit 42€ le cours
<b>Wall unit</b>	38€	180€	340€	540€
	soit 36€ le cours	soit 34€ le cours	soit 29€ le cours	soit 27€ le cours

Pour les tarifs des cours à domicile, nous consulter

Vieux port



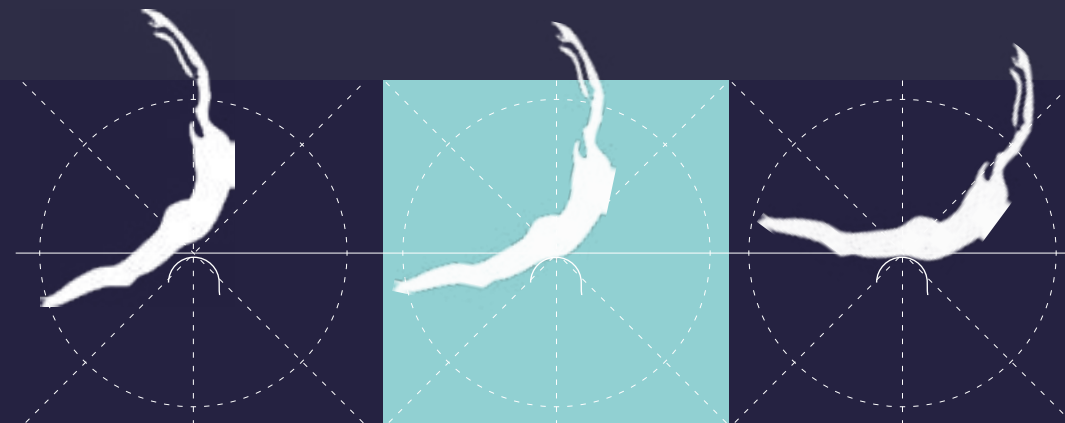
25 rue Francis Davso

Ouvert : lundi au vendredi de **8h à 20h**  
Samedi **9 à 12h**  
Sur rendez-vous

### Studio Pilates de Marseille

25 rue Francis Davso  
13001 Marseille  
+33(0)4 91 04 61 58  
[www.studiopilatesdemarseille.com](http://www.studiopilatesdemarseille.com)

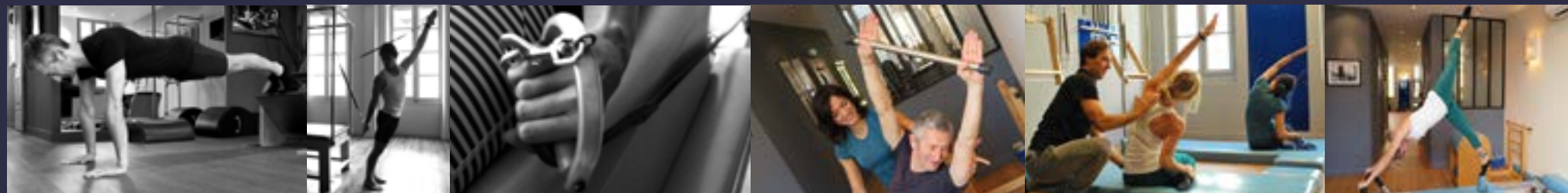
studio pilates® de Marseille



« En 10 séances, vous sentirez la différence, en 20 séances, vous verrez la différence, en 30 séances, vous aurez un corps tout neuf ».  
Joseph Pilates.

La forme révélée

**La méthode Pilates est une discipline unique.**  
**Elle propose un ensemble d'exercices physiques permettant de faire fonctionner le corps avec élégance, force et souplesse.**



**« Laissez-nous vous enseigner une technique que vous utiliserez toute votre vie » - Joseph Pilates**

### **Pourquoi unique ?**

Parce qu'elle a l'originalité de s'attarder sur votre spécificité.  
Elle propose des exercices adaptés à chaque morphologie, sachant révéler ou optimiser son potentiel à tout âge.

### **Comment ?**

En vous enseignant le geste juste, dans une posture correcte, vous permettant de développer une conscience de votre corps en mouvement et une confiance en vous.

### **Pour qui ?**

Personnes sédentaires qui souhaitent entreprendre une activité physique.  
Personnes qui souhaitent remodeler leur corps et affiner leur silhouette.  
Personne souffrant du dos.  
Sportifs expérimentés, danseurs...  
Femmes enceintes.  
Jeune public à partir de 12 ans.



### **Quels résultats ?**

Un corps non seulement plus mince et plus long, mais aussi plus souple et plus fort ; Un corps joliment musclé, une silhouette redessinée.

### **Les bienfaits ?**

- > Corrige et améliore la posture
- > Raffermit et tonifie les muscles en profondeur
- > Renforce particulièrement les muscles abdominaux et les muscles du dos
- > Prévient des phénomènes douloureux
- > Améliore l'élasticité corporelle
- > Atténue les difficultés articulaires
- > Permet un entraînement plus efficace grâce à une meilleure conscience du corps
- > Apporte énergie et vitalité, un bien-être physique et mental pour une meilleure qualité de vie

Les cours sont dispensés par **Emmanuelle BIGO** et son équipe. Les professeurs du Studio Pilates de Marseille sont tous certifiés de **l'école Romana's Pilates de New-York**, héritière exclusive de la méthode authentique.

