

TARIFS 2017-2018	Cours d'une heure - sur rendez-vous	Planning en ligne
NOUVEAUX ADHÉRENTS	Adhésion annuelle	36 €
	Fondamentaux* 30'	32 €
	Forfait au choix	Paiement en 10 fois maximum

* Le cours « les fondamentaux » est obligatoire pour tous les nouveaux adhérents au studio GAIA. Il permet d'apprendre les bases essentielles à votre entrée dans la méthode. Cours particulier de 30 minutes. Rendez-vous à prendre en dehors du planning. Se fait après avoir réalisé le ou les essais.

FORMULE 4 ESSAIS COMBINÉS A réaliser en 2 semaines consécutives	Formule 4 heures : 1h Reformer 1h Wall unit 1h Tapis 1h BodyFly Aériale Yoga Fitness (hamac)	60 €
TARIFS ESSAIS À L'UNITÉ	1h Tapis/Tapis Zenga 1h Machine (Reformer/Wall unit/Chair) 1h BodyFly Aériale Yoga Fitness (hamac) 1h Barre Ballet Pilates	12 € 18 € 18 € 15 €
ETUDIANTS	Adhésion réduite 15 séances Tapis & Bodyfly Aériale Yoga Fitness (hamac) 1h Essai Tapis débutant 1h Essai machine (1h) 1h Essai BodyFly Aériale Yoga Fitness (hamac) Fondamentaux 30' cours particulier obligatoire. Il n'y a pas de tarif étudiant sur les machines.	15 € 195 € (13€/h) gratuit 15 € 15 € 32 €
TARIFS LES + ATTRACTIFS	Formule AIR 20 séances Tapis et/ou Bodyfly Aériale Yoga (hamac) + 20 séances machines. Formule TERRE 50 séances Tapis et/ou Bodyfly Aériale Yoga (hamac) + 50 séances machines.	820 € = 18€/h Tapis et Bodyfly = 23€/h machine 1900 € = 16€/h Tapis et Bodyfly = 22€/h machine
COURS TAPIS Avec ce forfait vous pouvez pratiquer dans tous les cours suivants : PILATES TAPIS & BALLON & BODYFLY AERIAL YOGA (hamac) PILATES ZENGA PRENATAL- POSTNATAL - SENIOR - ROSE-PILATES BARRE BALLET PILATES	1 séance 10 séances 30 séances	25 € 199 € 535 € = (17,80€/h)
COURS MACHINE Avec ce forfait vous pouvez pratiquer sur toutes les machines. REFORMER- WALL UNIT- CHAIR	1 séance 10 séances 30 séances	28 € 262 € 720 € = (24€/h)

TARIFS 2017-2018	Cours d'une heure - sur rendez-vous	Planning en ligne
STAGES à Bordeaux	Stage 2h Bodyfly Aériel Yoga Fitness (hamac) 1 samedi par mois . 10h à 12h Stage 2h de FLOW PILATES 1 vendredi par mois. 18h à 20h	Inclus dans le forfait tapis ou 38 € abonnés au studio ou 42 € non abonnés.
STAGES EN THAILANDE 2 stages au choix Stage Aqua : Pilates & stand up paddle. et Stage Luxe : Pilates & Yoga sur terrasse.	Stage Aqua : Prestation sportive incluant le matériel 6 journées sportives. du 5 au 10 février 2018 --- Stage « Pilates & Yoga » 10h de cours. du 12 au 16 février 2018 Détail complet sur le site : « cours » « voyage en Thaïlande » et tout en bas de la rubrique il y a un pdf à télécharger.	550 € 320 €
COURS INDIVIDUELS 1h au studio ou à domicile	1 séance 10 séances 30 séances	65 € 580 € 1650 €
COURS DUO 1h au studio ou à domicile	1 séance 10 séances 30 séances	45 €/h/pers 420 €/h/pers 1200 €/h/pers (40 €/h/pers)
GYM ABDOMINALE HYPOPRESSIVE* au studio ou à domicile	Cours particulier - 30 ' 5 séances 10 séances	28 € 130 € (26€/h) 240 € (24€/h)
CADEAU NAISSANCE Cours postnatal NOUVEAU !	5 séances de Gym Abdominale Hypopressive 5 séances.	130 € (26€/h)
CARTE CADEAU	Combinez vous même votre carte cadeau. Formule à la carte.	Exemple : Essais 4h 60€ Exemple : Essais 4h + Adhésion + Fondamentaux + 5 cours tapis ou bodyfly = 252 €
PILATES SUR STAND UP PADDLE Matériel compris	<i>Abonnés</i> 1 séance 5 séances séance individuelle <i>Non abonnés</i> 1 séance 5 séances séance individuelle	30 € 140 € (28€/h) 65€ 33 € 155 € (31€/h) 70 €

validité séance : 10 séances = 4 mois 30 séances = 12 mois AIR = 15 mois TERRE = 18 mois

* La GAH est un ensemble d'exercices posturaux provoquant une chute de la pression intra-abdominale. Il en résulte une activation réflexe des muscles du périnée et de la sangle abdominale. renforcement de la sangle abdominale et du périnée. Les bienfaits : diminution des tensions musculaires et posturales. augmentation de la vascularisation au niveau des membres inférieurs et du pelvis. + infos sur le site.

TOUT COURS NON ANNULÉ 24H À L'AVANCE EST DÛ

Règlement intérieur

Les forfaits sont nominatifs et non remboursables. La validité des séances est à respecter.

Le cours commence et se termine à l'heure. Veuillez arriver au studio 10 minutes AVANT L'HEURE du cours.

Port de chaussettes obligatoires.

Le respect des professeurs, des pratiquants, du lieu, des installations, des heures de cours est demandé à chaque instant.