

Bonjour à tous,

Notre année sportive se termine. Je tiens à vous remercier pour votre bienveillance, votre enthousiasme et votre implication au sein des séances. Vous vous êtes donné(e)s les moyens et j'ai pu observer vos progrès : Félicitations ! Je suis très heureuse de partager les séances avec vous.

Cet été je vous propose de continuer les séances en extérieur à chaque fois que les conditions météorologiques le permettront :

- Elles auront lieu au Parc du Bois Roy et /ou en bord de mer à ST MICHEL (je vous donnerais l'information avant chaque séance).
- Si la météo est mauvaise, les séances auront lieu comme habituellement à l'école Ste Bernadette.

Les séances d'été (juillet-août) seront au tarif de 7 euros la séance. Si possible, paiement en espèces de préférence.

Je vais mettre en place un système de réservation en ligne : site Cally. Je vous enverrai le lien fin de semaine. Il suffit de me confirmer via le groupe WhatsApp si vous souhaitez participer aux séances cet été.

Planning d'été : du 1 er juillet au 18 aout 2024

Lundi : renforcement musculaire à 17h45 à 18h40

Séances de PILATES

MARDI :

- Séances initiées de 10h à 11h et de 19H00 à 20H00
- Séances débutantes de 11h15 à 12h15 et de 18h à 18h50

JEUDI :

- 17h30 à 18h30 et de 18h45 à 19h45

VENDREDI :

- 9h45 à 10h45

Informations pour la rentrée de septembre :

En Pilates, il m'est difficile de corriger correctement des mouvements au-delà de 12 personnes par séance. Comme vous avez pu le voir c'est très technique et spécifique.

Ainsi, Je préfère maintenir des séances par groupes de 10 à 12 personnes afin de pouvoir continuer à garantir la qualité de mon enseignement et des séances de Pilates efficaces et sécurées pour chacun(e) d'entre vous. Je souhaite pouvoir continuer de corriger chacun de mes élèves et ainsi transmettre mon savoir et ma passion dans une ambiance de bien-être chaleureuse, bienveillante.

Par ailleurs, pour des raisons de gestion comptable [équilibre charges/nombre de participant(e)s] et à la faveur d'une stabilité de mes revenus : je suis contrainte d'abandonner le système des tickets qui vous permettait de ne payer que les séances auxquelles vous veniez.

Abonnement à l'année :

De septembre à juin : 35 séances annuelles à 7 euros pour un cours/semaine sur le créneau choisi.

Montant de l'adhésion (paiement en 1 à 10 fois) :

Formule une séance par semaine : 245 euros

Formule couple ou deux séances par semaine (réduction de 10 pour cent) : 441 euros

Il n'y aura pas de séances pendant les vacances scolaires

Cette formule permet également de pouvoir rattraper des séances si vous êtes absent pendant une période sur d'autres créneaux. Je vais également proposer deux périodes d'un mois complet, sur des séances avec gros ballon. Matériel fourni utilisé répartie sur les séances : Ring, ballon, bandes élastiques et foam roller

Si je tombe malade, ou si je suis contrainte d'annuler une séance, je m'engage soit à vous rembourser la séance, soit à vous proposer une séance de rattrapage.

Le planning de septembre 2024 à juin 2025:

En raison du manque de place à la salle de ST BREVIN, je vais limiter mon secteur et proposer des séances à ST MICHEL et à la salle de décathlon de PORNIC.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h00-11h00 Décathlon			10h10-11h10 Décathlon	
			11h20-12h20 Décathlon	11h00-12h00 Décathlon
	12h30-13h30 Décathlon			
	13h45-14h45 Décathlon			
17h30 - 18h30 STMICHEL	18h-19h STMICHEL	18h00 - 19h00 Décathlon	18h30-19h30 STMICHEL	
18h45-19h45 STMICHEL	19h10-20h10 STMICHEL			

Le planning est provisoire sur certaines séances :

- Les séances du mardi de 13h45 à 14h45/mercredi de 18h00 à 19h00/ Jeudi de 10h10 à 11h20 sont à définir en fonction du nombre de personnes intéressées par ces créneaux.

Pour les personnes débutantes : Si vous le souhaitez, Je proposerais des séances initiations pendant un mois le jeudi soir /vendredi soir (à définir) afin de vous initier au Pilates pour intégrer ensuite sereinement le créneau choisit (respirations, posture et mouvements)

Seriez-vous intéressé par une séance de stretching et/ou d'une séance plus douce de Pilates/Stretching en privilégiant des mouvements d'étirements musculaires (stretching), posturales, respiration et de Pilates. Ce serait certainement sur le créneau du mardi de 13h45 à 14h45

Je reste à votre disposition pour toutes questions ou informations complémentaires. Si vous souhaitez réserver vos créneaux des maintenant c'est possible. Je vous renverrais un mail très bientôt concernant le fonctionnement pour la rentrée de septembre.

Au plaisir de vous lire,

Sportivement,

Elodie ERAUD