

nom.....  
 prénom.....  
 adresse.....  
 .....  
 téléphone.....  
 email.....  
 problèmes particuliers à signaler.....  
 .....  
 .....

**JE CHOISIS MON COURS**

**GARUDA**

LUNDI	08H45 - 09H45	GARUDA WAKE UP !
LUNDI	12H30 - 13H30	GARUDA
LUNDI	19H15 - 20H30	GARUDA (+ ATELIER)
MERCREDI	09H00 - 10H00	GARUDA DÉCOUVERTE
JEUDI	18H00 - 19H00	GARUDA
JEUDI	19H05 - 20H05	GARUDA (AVANCÉS)
VENDREDI	17H45 - 18H45	GARUDA (GRAVITY)*
SAMEDI	10H15 - 11H15	GARUDA*

**PILATES CLASSIQUE - DOS - CIRCUIT DOS**

**UTILISATION DE PETIT MATÉRIEL**

gros et petits ballons, bosu, cercles, rouleaux, briques, grands élastiques dans tous les cours, + gravity pour circuits dos

LUNDI	10H00 - 11H00	DOS
LUNDI	18H00 - 19H00	CLASSIQUE
MARDI	11H15 - 12H15	CIRCUIT DOS
MARDI	12H30 - 13H30	DOS
MERCREDI	09H00 - 10H00	CLASSIQUE
MERCREDI	19H15 - 20H15	DOS
JEUDI	12H30 - 13H30	CIRCUIT DOS
VENDREDI	10H00 - 11H00	CIRCUIT DOS
VENDREDI	11H15 - 12H15	DOS
VENDREDI	12H30 - 13H30	DOS
VENDREDI	18H30 - 19H30	CLASSIQUE*

**QI GONG**

MARDI	09H00 - 10H00	QI GONG
MARDI	10H15 - 11H00	QI GONG SÉNIOR

**CIRCUITS TRAINING ET GRAVITY**

**CIRCUITS TRAINING**

MARDI	19H30 - 20H30	
MERCREDI	11H15 - 12H15	
MERCREDI	12H30 - 13H30	
MERCREDI	18H00 - 19H00	
VENDREDI	08H30 - 09H30	(SPÉCIAL GALERIE)
SAMEDI	08H15 - 09H15*	
SAMEDI	11H30 - 12H30*	

**GRAVITY**

LUNDI	11H15 - 12H15	
MARDI	18H15 - 19H15	
JEUDI	11H15 - 12H15	
VENDREDI	17H45 - 18H45*	(GARUDA)

**SENIORS GRAVITY DOUX**

MERCREDI	10H15 - 11H00 ***
MARDI	17H00 - 17H45 ***

\* cycle annuel de 30 séances  
 \*\* cycle de 20 séances  
 \*\*\* cours de 45 mn

**TARIFS**

**COURS COLLECTIFS (SAUF GRAVITY)**

35 SÉANCES	
1 COURS PAR SEMAINE	400€
2 COURS PAR SEMAINE	700€
3 COURS PAR SEMAINE	900€
CARTE DE 10 COURS	180€
CARTE DE 20 COURS	320€

**30 SÉANCES (uniquement les vendredis soir et samedis)**

1 COURS PAR SEMAINE	345€
---------------------	------

**GRAVITY**

CARTE DE 10 COURS	200€
-------------------	------

**30 SÉANCES \***

1 COURS PAR SEMAINE	550€
---------------------	------

**COURS DE 45 MN \*\*\***

CARTE DE 20 COURS	240€
-------------------	------

**35 SÉANCES**

1 COURS PAR SEMAINE	300€
---------------------	------

**COURS PRIVÉS COACHING (COURS D'UNE HEURE)**

1 COURS	60€
CARTE DE 10 COURS	480€

**COURS EN DUO**

CARTE DE 10 COURS	550€
-------------------	------

**RÈGLEMENTS À L'ORDRE DE HÉLÈNE MARGUERIE À ENVOYER A :**

FEELGOOD, GALERIE DE L'ÉMERAUDE

2 - 4 RUE JEAN JAURÈS  
 74000 ANNECY



ESPACE FORME

galerie de l'émeraude  
 2 - 4, rue Jean Jaurès  
 74000 ANNECY

**06 87 08 77 61**

helene@feelgood-annecy.com  
 www.feelgood-annecy.com