



Instant Pour Soi

PLANNING 2026/2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09:40-10:30 ★ Pilates Reformer Start				09:40-10:30 ★ Pilates Reformer Essentiel
10:45-11:45 ★ Pilates Harmonie ●				10:45-11:45 ★ Pilates Harmonie ●
12:00-13:00 ★ Pilates Tonic ●			12:15-13:30 Kundalini Yoga	
15:10-16:00 ★ Pilates Reformer Essentiel				
16:15-17:15 ★ Pilates Start				
17:30-18:20 ★ Pilates Reformer Précision	17:15-18:15 ★ Pilates Ball ●	17:30-18:20 ★ Pilates Reformer Start	17:30-18:20 ★ Pilates Reformer Mix	17:15-18:15 ★ Pilates Mix ●
18:30-19:30 ★ Pilates Adapté ●	18:45-19:45 ★ CALLAS Pilates Mix ●	18:30-19:30 ★ Pilates Strength ●	18:30-19:30 ★ Pilates Strength ●	18:30-19:20 ★ Pilates Reformer Précision

Légende : ★ Débutants ★ Tous niveaux ● Accessoires

Contact et Inscription



INSPIR'CS
223 Bd Blanqui
83300 DRAGUIGNAN



07.63.73.92.24

Frais d'Adhésion 2026/2027: 20€

Tarif cours **COLLECTIF (6pers.)**: 25€ la séance.

Abonnement:

- 1cours/semaine : 128,5€/trimestre ou 385€/an
- 2cours/semaine : 210€/trimestre ou 630€/an*

*sous réserve de place disponibles dans le 2eme créneau choisi.

Tarif cours **PILATES REFORMER (2pers.)**: 30€ la séance.

- Pack 10 Séances : 250€ (valable 5 mois)