

ateliers GROUND CONTROL

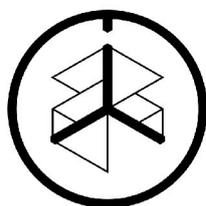
PLANNING DES COURS COLLECTIFS - RENTRÉE 2019

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07h15 07h45	PEMI	PEMI	PEMI		PEMI	
08h00 09h00	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA	
09h15 10h15	COSMA	SMICO	COSMA	SMICO	COSMA	
10h30 11h30	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA	SMICO	SMICO
12h00 12h30	PEMI	PEMI	PEMI	PEMI	PEMI	PEMI
12h45 13h45	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA
15h30 16h30					COSMA	
18h00 18h30	PEMI	PEMI	PEMI	PEMI	PEMI	SMICO
18h45 19h45	COSMA	SMICO	COSMA	COSMA	COSMA	COSMA
20h00 21h00	COSMA	COSMA	SMICO	COSMA	COSMA	

SMICO : Séance semi-collective (2-4 participants)
 COSMA : Séance collective (5-7 participants)
 PEMI : Pilates Ex Machinae Intensis - Séance collective 30 minutes

Ce planning est valable jusqu'au 31 décembre 2019
 Au plaisir de vous recevoir et de vous offrir un agréable moment !

Ateliers GROUND CONTROL
 Centre de pédagogie du mouvement, d'accordage somatique
 Et de mieux-être, méthodes Pilates & GDS
 T. 07 77 78 40 29 ou 01 83 92 85 65
 4bis rue de Cléry 75002 Paris



2019-2020 / Les tarifs

					Type de séance					
					SOLO	SMICO	COSMA	PEMI		
Séances à l'unité										
		Remise	TP	PU Tick.						
Tarif PONCTUALIS — Qté Tick./Type x PU	1	0 %		15 €	6	4	3	2		
				Qté de tick. requis/séance >						
				PLEIN TARIF (TP) en euros >	90 €	60 €	45 €	30 €		
Tarif INITIATIS — FIRST TIME		33,3 %			60 €	40 €	30 €	20 €		
				Tarif découverte >						
Carnets de tickets (durée de validité)					TP	Tarif remise	Économie	PU remise		
	Qté Tick.	Remise	/carnet	/carnet	/carnet	TICKET	Nombre de séances/carnets			
Carnet LIBERTIS — 3 mois	24	5 %	360 €	342 €	18 €	14,25 €	4	6	8	12
Carnet FORFAITIS — 4 mois	48	7,5 %	720 €	666 €	54 €	13,88 €	8	12	16	24
Carnet ADDICTIS — 5 mois FDR2XSF*	72	10 %	1080 €	972 €	108 €	13,50 €	12	18	24	36
Carnet REGULARIS — 6 mois FDR2XSF*	96	12,5 %	1440 €	1 260 €	180 €	13,13 €	16	24	32	48
Carnet SOLIDARIS** — 1 mois	12	33,3 %	180 €	120 €	60 €	10,00 €	2	3	4	6
Abonnements annuels mensualisés (12 prélèvements SEPA ou CB)					TP	Tarif remise	Économie	PU remise		
	Qté Tick.	Remise	/mois	/mois	/an	TICKET	Nombre de séances/an			
Pass PRACTICIS — env. 12 tickets/mois	144	10 %	180 €	162 €	216 €	13,50 €	24	36	48	72
Pass FIDELIS — env. 18 tickets/mois	216	12,5 %	270 €	236 €	405 €	13,13 €	36	54	72	108
Pass SERENIS — env. 24 tickets/mois	288	15 %	360 €	306 €	648 €	12,75 €	48	72	96	144
Pass HEROÏS — env. 36 tickets/mois	432	17,5 %	540 €	446 €	1134 €	12,38 €	72	108	144	216
Pass ECONOMIS — env. 48 tickets/mois	576	20 %	720 €	576 €	1728 €	12,00 €	96	144	192	288
Pass quotidien mensualisés (CTR*** prélèvements SEPA)					TP	Tarif remise	Économie	PU remise		
	Pointage	Remise	/mois	/mois	/mois	SÉANCE				
Pass PEMI VITALIS — jusqu'à 20x/mois	1x/jr	46,7 %	600 €	320 €	280 €	16 €				
Pass COSMA DYNAMIS — jusqu'à 20x/mois	1x/jr	46,7 %	900 €	480 €	420 €	24 €				

* FDR2XSF : Facilité de paiement en 2 fois sans frais.

** Le Carnet SOLIDARIS est uniquement réservé aux étudiants ou demandeurs d'emploi, sous réserve de la présentation de justificatifs à jour.

SOLO : Séance individuelle – Coût : **6** tickets – 90€ > PU > 72€

Pour un accompagnement adapté et personnalisé. La séance de 55 minutes s'organise autour de la spécificité corporelle du participant. Concentration et attention sont portées sur la respiration pour acquérir le contrôle du mouvement et trouver le bien-être corporel. C'est la formule idéale pour endiguer les maux de dos, TMS,... Les objectifs sont rapidement atteints grâce à l'assistance de la machine (*Cadillac* ou *Reformer*) et les indications ciblées et pertinentes d'un professionnel certifié FPMP. Rendez-vous à la carte !

SMICO : Séance semi-collective (2-4 participants) – Coût : **4** tickets – 60€ > PU > 48€

Séance de 55 minutes en groupe restreint de 2 à 4 personnes. Les exercices sur les appareils conçus par Joseph Pilates sont communs à tous les participants ; les consignes et corrections sont personnalisées. Le professionnel certifié FPMP s'assure que le groupe constitué pour chaque séance est cohérent en terme de niveau et de problématique corporelle pour le faire évoluer vers une plus grande maîtrise de la technique. Venez à plusieurs pour un rendez-vous à la carte ou consultez le planning des cours pour trouver le créneau horaire qui vous convient !

COSMA : Séance collective (5-7 participants) – Coût : **3** tickets – 45€ > PU > 24€

Séance de 55 minutes en groupe de 5 à 7 personnes. Les exercices sur machines et les consignes sont communs à tous les participants et si elles sont nécessaires, les corrections sont personnalisées. Le professionnel certifié FPMP s'assure que les exercices choisis pour la séance sont adaptés au niveau du groupe. De manière générale, 2 à 6 séances COSMA sont programmées chaque jour ouvré. Consultez le planning des cours pour trouver le créneau horaire qui vous convient !

PEMI : Pilates Ex Machinæ Intensis – Coût : **2** tickets – 30€ > PU > 16€

Séance de 30 minutes en groupe de 5 à 7 personnes. Les exercices sur machines et les consignes sont communs à tous les participants et si elles sont nécessaires, les corrections sont personnalisées. 1 à 3 séances PEMI sont programmées chaque jour – le matin pour vous dynamiser avant d'aller au travail, à l'heure du déjeuner pour faire le plein de vitalité ou en fin de journée pour vous détresser après le travail. Consultez le planning des cours pour vous inscrire !