



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 23 septembre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **300.00 €**

**PROFILS :** Instructrice Fitness et Pilates standard ou médicalisé

### PRE REQUIS :

Si vous avez des besoins très spécifiques pour la prise en charge en fonction de votre situation (ex: pathologie chronique, exercices post rééducation, grossesse à risque et 3eme trimestre, merci d'envoyer un email à [contact@tonic-system.org](mailto:contact@tonic-system.org) avant la séance, en expliquant brièvement votre cas. En fonction de la situation un simple formulaire vous sera envoyé pour le compléter avant la 1ère séance ou pour les cas particulières un certificat médical vous sera demandé.

### MATERIEL :

Merci de prévoir un tapis de gym, un petit coussin et après chaque séance l'instructrice décidera avec vous des autres matériaux à préparer pour la séance suivante (ex: chaise, petite balle de gym, grande balle Pilates, élastique, bouteilles eaux ou poids, manche à balai etc.)

**CODE ACTIVITÉ :** 10AD831

## DESCRIPTION

En fonction de vos besoins la séance pourrait être adaptée, même pour les séances de groupe. Il faudra juste avant la 1ère séance compléter un formulaire délivré par l'instructrice et en fonction de la pathologie chronique ou le stade de la grossesse, un certificat médical sera demandé.

Détails : [Pilates – Tonic System](#)

## OBJECTIFS

Amélioration de la posture, renforcement musculaire en douceur, prévention des douleurs dorsales et articulaires.

Gardez votre santé en pratiquant une activité physique tel que le Pilate mais adapté à vos besoins, que ce soit en situation d'une **pathologie chronique, mal de dos, post accident, grossesse ou post-partum.**

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	23-09-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	30-09-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	07-10-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	14-10-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	04-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	18-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	25-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-12-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-12-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-12-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	06-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	13-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	20-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	27-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	03-02-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-02-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	03-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	10-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	17-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	24-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	31-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	07-04-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	28-04-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -