



PILATES DÉBUTANT

Un parcours progressif pour découvrir, comprendre et pratiquer le Pilates, même sans expérience.



22 vidéos guidées

Progressives et organisées semaine par semaine

Support email

Accompagnement personnalisé tout au long du parcours

16 semaines

Une progression pédagogique complète

5 mois d'accès

Pratiquez à votre rythme, 24h/24, 7j/7

Chaque séance vous rapproche d'un corps plus fort et plus équilibré.

Voici la personne que vous êtes aujourd'hui...

Et celle que vous allez devenir.



Ce programme fonctionne parce qu'il est conçu pour réussir



Progression semaine après semaine

Chaque étape prépare la suivante pour un apprentissage fluide et durable.



Vidéos courtes et ciblées

Pour avancer sans se décourager, à chaque séance.



Exercices expliqués pas à pas

Vous comprenez ce que vous faites et pourquoi vous le faites.



Adapté à votre niveau

Aucun prérequis nécessaire — vous commencez exactement là où vous êtes.



À votre rythme

Accès 24h/24, 7j/7 pendant 5 mois — vous choisissez votre moment.



Sans pression

Vous progressez en douceur, en confiance, à votre propre rythme.

À l'intérieur du programme

16 semaines de progression structurée — quatre phases distinctes pour vous transformer en profondeur.



Tout ce dont vous avez besoin, inclus

22

Vidéos HD

Progressives, organisées semaine par semaine

16

Semaines

Une progression pédagogique complète

5

Mois d'accès

24h/24, 7j/7, à votre rythme

3

Appareils

Ordinateur, tablette, smartphone

Pourquoi Pilates & Core ?

Alexandra Siano — Fondatrice & Formatrice

- **Centre créé en 2010** — plus de 20 ans d'expérience du mouvement
- **Approche progressive** — des programmes conçus par une professionnelle certifiée
- **Accompagnement humain** — vous n'êtes jamais seul(e) dans votre parcours
- **Centre certifié Qualiopi** — gage de qualité pédagogique reconnu



Vous hésitez ? Comparez.

Programme seul

99 €

Accès unique — une seule fois

- Accès à Pilates Débutant uniquement
- 22 vidéos guidées
- 16 semaines de programme
- Accès pendant 5 mois

MEILLEUR CHOIX

Abonnement Illimité Pilates & Core

24,90 €/mois

Accès à TOUS les programmes

- Pilates Débutant
- Pilates Avancé
- Pilates Dos
- Pilates Périnée
- Yoga Doux
- Vinyasa
- Tous les programmes à venir



JE COMMENCE AUJOURD'HUI