



Chacun son rythme ...

Nos activités

Tous nos cours collectifs sont en petits groupes de 6 à 15 personnes max selon les activités.

Pilates Bosu :

Une séance de la Méthode Pilates avec le BOSU. Outils permettant de solliciter encore plus les muscles profonds et les abdominaux. Destiné à des personnes pratiquant la méthode Pilates et souhaitant progresser davantage sur l'équilibre, le gainage et le renforcement musculaire.

Cardio Forme :

Séance de Circuit Training d'intensité élevée. Après l'échauffement, les personnes enchaînent les exercices cardio en alternant avec des périodes de récupération. Destiné à des personnes cherchant à se dépenser et ayant une bonne condition physique et/ou souhaitant l'améliorer.

Stretching :

Le stretching enchaîne des étirements de l'ensemble des muscles. Il permet un relâchement physique complet et améliore considérablement la souplesse. La sensation de bien-être à la fin est incomparable. Destiné à ceux qui souhaitent relâcher le corps et l'esprit.

Yoga De Gasquet :

Basé sur les postures de Yoga, adapté par Bernadette De Gasquet, le Yoga De Gasquet permet de mieux contrôler son placement et de travailler profondément. Destiné à des personnes souhaitant préserver leur corps et leur dos avec une technique ciblée.

Les Pilates

La méthode Pilates permet le renforcement des muscles profonds du dos et de la sangle abdominale. Elle rééquilibre la musculature et maintient un corps en bonne santé physique.

Deux types de séances accessibles qui incluent un travail de respiration, de placement et de concentration :

- **Tonique** : Destiné à des personnes maîtrisant les fondamentaux du Pilates et souhaitant maintenir leur forme physique par un travail musculaire profond.
- **Bien-Être** : Destiné à des personnes souhaitant renforcer leurs muscles profonds avec un objectif de mieux se connaître physiquement et d'être à l'écoute de leur corps.

Marche nordique :

Cette activité se base sur la Marche Nordique OTOP. Technique de Marche Nordique adaptée à tous les publics. OTOP est le premier réseau d'instructeur marche nordique de l'Europe francophone.

Deux variantes existent :

- **Intermédiaire** : pour les personnes souhaitant se perfectionner et valider leur maîtrise de la technique à un bon rythme. Elle est également possible pour toutes celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme.
- **Expert** : pour les personnes maîtrisant parfaitement la technique et pouvant profiter de la Marche nordique à une intensité élevée.

Hatha Yoga :

Le Hatha Yoga améliore la force et la souplesse du corps. Il permet d'apprendre à se connaître physiquement et mentalement. Il améliore la concentration et permet de mieux gérer le stress du quotidien. Destiné à des personnes souhaitant s'accorder un temps pour soi.

Circuit personnalisé :

Séance de circuit training personnalisée en fonction des attentes de chacun. Destiné à toutes les personnes avec des objectifs d'amélioration de leur condition physique de départ.

Renfo tonique :

Le Renfo Tonique est un enchaînement d'exercices physiques de renforcement musculaire de tous les muscles du corps et permet de maintenir une activité cardio. Destiné à des personnes cherchant à muscler leur corps et disposant d'une bonne condition physique.

Gym Nature :

Séance en plein air alternant des exercices de renforcement et de la marche dynamique. Destiné à des personnes souhaitant améliorer leur condition physique tout en profitant de l'oxygénation du plein air.

Qi Gong :

Le Qi Gong est une pratique d'activité physique provenant de la médecine traditionnelle chinoise. Les Postures s'enchaînent en position debout. Cette activité permet de se recentrer sur soi et de calmer les tensions du corps et de l'esprit.

Yogalates :

En enchaînant des exercices principalement de Yoga et de Pilates sur un rythme soutenu, vous travaillez votre sangle abdominale, votre placement et le cardio dans un esprit d'écoute de votre corps. Destiné à des personnes sans problèmes physiques et maîtrisant le Yoga et le Pilates.

Gym De Gasquet :

Issu de la méthode De Gasquet, vous découvrirez une gym qui respecte votre corps tout en le remusclant de manière spectaculaire. De meilleurs abdominaux et un dos plus fort vous permettront de préserver votre forme physique durablement. Destiné à des personnes souhaitant renforcer leurs corps en profondeur en préservant leur dos.

Pilates Santé :

Prescrit pour la remise en forme après une rééducation et aussi adapté pour toutes personnes ayant des douleurs quotidiennes liées au mal de dos, à l'arthrose, fibromyalgie, lombalgie, hernie discale, maladie chronique, etc.

Yoga Santé :

Le Yoga Santé permet de se recentrer sur soi, son corps et son esprit. Il est particulièrement prescrit pour les personnes ayant besoin de relâcher mentalement, mais aussi physiquement. Idéal pour reprendre confiance en soi après de longues années sans pratique physique. Apprendre à se détendre, mieux respirer et mieux bouger.

De Gasquet Santé

Le De Gasquet Santé permet le renforcement des muscles profonds et de la sangle abdominale. Il est particulièrement prescrit pour les problèmes de dos, de scoliose, de posture. Il permet également de renforcer les muscles du plancher pelvien et aide à régler les problèmes de fuites urinaires, descente d'organes, ou de diastasis.

Marche Nordique Santé :

Pour les personnes en surpoids ou avec une très faible forme physique, et aussi pour les problèmes d'équilibre et d'ostéoporose. Marche Nordique douce permettant à toute personne de reprendre la marche en toute confiance.

Nos différents packs

Pack Forme

1 cours par semaine

Les activités :

Pilates Tonique
Pilates Bien-Être
Renfo Tonique
Circuit Personnalisé
Gym De Gasquet

Hatha Yoga
Pilates BOSU
Stretching
GymNature

	Tarifs mensuels		
	1 mois	6 mois	12 mois
Pack Forme	28,90 €	25,90 €	23,90 €

Options complémentaires

	Tarifs mensuels
Assurance	2,90 €
Décalage de séance	3,90 €
Accès aux cours en visio et aux replays	17,90 €
OptiTrainer	19,90 €

Les activités :

Pilates Bien-Être
Gym De Gasquet
Yoga De Gasquet
Yogalates
Hatha Yoga

Méditation
Stretching
Qi Gong
GymNature

	Tarifs mensuels		
	1 mois	6 mois	12 mois
Pack Bien-être	48,90 €	43,90 €	38,90 €
Option +	97,90 €	87,90 €	78,90 €
Option Privilège	122,90 €	107,90 €	94,90 €

Options complémentaires

	Tarifs mensuels
Une séance supplémentaire par semaine	17,90 €
Deux séances supplémentaires par semaine	25,90 €
Séance de coaching mensuel individuel	26,90 €
Accès aux cours en visio et aux replays	17,90 €
OptiTrainer	19,90 €
Assurance	2,90 €
Décalage de séance	3,90 €

Pack Bien-être

2 cours par semaine

Pack Tonique

2 cours par semaine

Les activités :

Pilates Tonique
Cardio Forme
Renfo Tonique
Circuit Personnalisé

Gym De Gasquet
Pilates BOSU
GymNature

	Tarifs mensuels		
	1 mois	6 mois	12 mois
Pack Tonique	43,90 €	39,90 €	35,90 €
Option +	83,90 €	73,90 €	67,90 €
Option Privilège	114,90 €	102,90 €	92,90 €

Options complémentaires

	Tarifs mensuels
Une séance supplémentaire par semaine	17,90 €
Deux séances supplémentaires par semaine	25,90 €
Séance de coaching mensuel individuel	26,90 €
Accès aux cours en visio et aux replays	17,90 €
OptiTrainer	19,90 €
Assurance	2,90 €
Décalage de séance	3,90 €

Votre carte

« Pass Avantage »

(dans le cadre des packs)



Vous souhaitez compléter vos packs Tonique ou Bien-Être :

Option **+**

Comprenant votre pack **+** :

- Une troisième séance par semaine
- Accès aux séances en visio et aux replays
- Suivi personnalisé avec OptiTrainer

Option **Privilège**

Comprenant votre pack **+** **Option **+** **+**** :

- Une séance individuelle par mois

Pack Santé

Programme personnalisé pour personne souffrant de mal de dos, hernie, surpoids, fibromyalgie, ALD, rémission...

Les activités : Pilates Santé
De Gasquet Santé
Yoga Santé
Séance Personnalisée Santé

Bilan physique	
Bilan de départ de 45 mn afin d'établir un programme - Programmation du suivi OptiTrainer - Bilan de fin	49,00 €

Durée du programme	
Durée	
Moins de 5 heures	14,90 €/h
De 5 à 15 heures	12,90 €/h
Plus de 15 heures	9,90 €/h
Actualisation du programme dans OptiTrainer (facultatif, selon besoin)	19,90 €



Vos prestations à la carte

Hors pack.

	Tarifs Unitaires
Une séance en visio	7,00 €
Une séance « Tonique »	8,00 €
Une séance « Bien-être »	10,00 €
Séance visio et replays	24,90 €/mois

	Tarifs Unitaires
Une séance de Marche Nordique	12,00 €
Un rendez-vous avec un coach (45 min.)	29,00 €
Coaching individuel (45 min.)	29,00 €
Mise à niveau	12,00 €

Carte Pass

Ne payez que ce que vous utilisez



*sur vos prestations



12, rue Sainte-Geneviève
63000 CLERMONT-FD

19, rue Hippolyte Gomot
63200 RIOM

Mail : accueil@beoforme.fr

Tél : 04 63 22 34 00