



ALTO Espace santé

Tarifs des cours

Pilates

Cours collectifs au sol :

30.-	la séance
250.-	abo 10 séances (valable 3 mois)
400.-	abo 20 séances (valable 6 mois)
720.-	abo 40 séances (valable 1 an)

Cours personnalisés de Pilates :

100.-	bilan Pilates (test d'endurance musculaire, souplesse et questionnaire de santé), vivement conseillé pour toute personne n'ayant jamais fait de Pilates ou ayant des problèmes de santé
90.-	la séance en individuel
850.-	abo 10 séances en individuel (valable 3 mois)
70.-	la séance à 2
650.-	abo 10 séances à 2 (valable 3 mois)
50.-	la séance à 4 personnes
450.-	abo 10 séances à 4 (valable 3 mois)
800.-	abo 20 séances à 4 (valable 6 mois)
1400.-	abo 40 séances à 4 (valable 1 an)



Spinning - cours collectifs

- 20.- la séance
- 180.- abo 10 séances (valable 3 mois)
- 300.- abo 20 séances (valable 6 mois)
- 520.- abo 40 séances (valable 1 an)

Yoga - cours collectifs

- 25.- la séance
- 220.- abo 10 séances (valable 3 mois)
- 360.- abo 20 séances (valable 6 mois)

Psychothérapie /Soutien psychologique*

- 160.- la séance (1h) en individuel

Ces prestations sont reconnues par certaines caisses complémentaires. La mission d'ALTO est d'offrir des prestations de qualité à tout un chacun. Ainsi, en fonction de votre situation socio-économique, nous entrons volontiers en matière pour trouver un arrangement.

**Quelques outils utilisés: relaxation, méditation pleine conscience, hypnose, art-thérapie par le mouvement, ...*

ALTO Espace santé est le centre de promotion de la santé du CIS (Centre d'Intégration Socioprofessionnelle). Ces cours sont ouverts à tous.

Il est situé au 2ème étage du bâtiment administratif du CIS.

Nous contacter:

ALTO Espace santé
Route des Daillettes 1
1700 Fribourg

Tél: 026 426 02 09
E-Mail: alto@cisf.ch
www.cisf.ch