

feet in straps

feet in straps® accueille depuis 2024 les étudiants des formations Reformer et Comprehensive dispensées à Paris par l'école Polestar Pilates.

Recommandé par Polestar Pilates en tant que studio hôte premium pour Polestar à Paris, le studio accompagne les étudiants Reformer et Comprehensive tout au long de leur formation, pour pratiquer et enseigner.

Karine DUBOIS qui participe aux formations en tant que mentor, leur propose un lieu pour s'entraîner, seul ou à plusieurs, ainsi que différents cours ou ateliers leur permettant de consolider leurs acquis.

Contacts et liens utiles

Karine

kdubois@wanadoo.fr

[0620552571](tel:0620552571)

Site

<https://feetinstraps.fr>

PRATIQUER – ENSEIGNER – PRENDRE DES COURS – OBSERVER

feet in straps® vous accompagne dans votre progression

PRATIQUER OU ENSEIGNER

- Réservez sur un planning dédié l'équipement de votre **choix**, Reformer, Chair, Cadillac, Ladder Barrel
- Sur des créneaux **réservés** aux étudiants, les jeudi et vendredi en soirée et le weekend (*Contactez Karine si vous n'êtes pas disponible sur ces créneaux*)
- Pour **10 € *** / heure, facturation en fin de mois, règlement par virement
- Après signature d'une **convention** d'occupation temporaire du studio (*Contactez Karine pour ouvrir votre accès au planning de réservation*)

PRENDRE DES COURS

- Karine répond à toutes vos demandes de suivi personnalisé en :
- Cours privés (**70 € *** / heure)
- Cours semi-privés, en duo (**50 € *** / heure) ou trio (**40 € *** / heure)
- Dans le cas d'un accompagnement régulier, son enseignement suit votre formation de module en module pour favoriser votre progression et surmonter ensemble les difficultés **particulières** et toujours différentes que chacun rencontre

CRÉER VOTRE COURS EN PETIT GROUPE

- Si un groupe de stagiaires se constitue à cette fin, Karine met en place un cours hebdomadaire en petit groupe de 4, qui leur est exclusivement **dédié**
- Afin de les **sivre** tout au long de leur formation, de module en module
- En travaillant la **pratique**, mais aussi **l'enseignement**
- Un engagement de chacun à se montrer très **régulier** est indispensable au maintien du cours
- Le tarif est de **35 € *** / personne, réservation en ligne, règlement via PayPal

OBSERVER

- Les étudiants qui s'entraînent au studio bénéficient de la possibilité d'observer les cours réservés aux stagiaires Polestar, lorsque ces cours sont en place
- Les stagiaires Comprehensive peuvent observer l'ensemble des cours, et les stagiaires Reformer sont limités aux cours sur Reformer
- Un planning spécifique est accessible sur le site feetinstraps.fr pour réserver les observations
- Ces observations sont **gratuites**

En savoir plus sur Karine DUBOIS

Je termine par quelques informations me concernant. Je suis certifiée formation complète par A-Lyne et balanced body® depuis 2014. J'enseigne depuis 2015 et j'ai franchi une nouvelle étape en créant feet in straps® en 2023.

J'ai suivi le programme de transition de POLESTAR® avec Yaëlle PENKHOSS et Birgit SCHEEFE en 2020, à l'issue duquel j'ai été certifiée Practioner of Pilates Studio. J'ai obtenu mes re-qualifications en 2022 et 2024.

Après avoir suivi depuis 2024 le programme de mentorat de Polestar, 2026 marque pour moi un nouveau développement en tant que Mentor Polestar, habilitée à intervenir dans les formations Comprehensive et Reformer.

** Tarif non contractuel – Prix HT indicatif à la date du 11/05/2026, susceptible d'évoluer – Activité non soumise à la TVA*

Karine DUBOIS EI – N° SIRET 81137623500024 / feet in straps® - 20 rue du Caire 75002 Paris