PRÉSENTATION

Éducatrice sportive, diplômée de la fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire, spécialisée activité gymnique, entretien et équilibre.

Je vous propose : du travail d'équilibre statique et dynamique, du gainage et des exercices de souplesse.

Des cours de :

- Pilates **TOUS LES MARDIS À 19H15**.
- Les cours seront régulièrement agrémentés avec du matériel : élastiques, ballons pailles, … (tout le matériel sera fourni)

L'intérêt du Pilates est de maintenir le plus longtemps possible les capacités motrices et physiques grâce à des exercices adaptés aux possibilités de chacun.

Parmi ses bienfaits :

- L'amélioration de la coordination.
- L'amélioration de l'équilibre.
- L'amélioration de la souplesse.
- Prévenir et retarder les effets du vieillissement.
- Apporter un renforcement musculaire en particulier des muscles profonds avec un contrôle de la respiration.
- Elle procure un bien-être physique et mental avec une décontraction de l'esprit.
- Une meilleure aisance motrice facilite le quotidien et constitue aussi une forme de prévention.

Cours collectif pour adultes et seniors.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

Le cours aura lieu sur INSCRIPTION.

Il se déroulera dans l'espace du foyer communal de Davejean.

Documents à fournir à l'inscription :

- Le Bulletin d'inscription ci-contre rempli
- Un certificat médical (notifié « pour la pratique de gym douce »)
- Attestation responsabilité civile

Montant des cours

1 COUR PAR SEMAINE

- Seniors (retraité) : 228€ pour l'année (76€ par trimestre)
- Adultes : 304€ pour l'année

Règlement en 3 fois (une fois par trimestre)

- Carte de 10 séances : 100€

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :
PRÉNOM :

ADRESSE :
VILLE :

N° FIXE :
N° PORTABLE :
EMAIL :

DATE DE NAISSANCE :

SANTÉ* (pathologie du rachis, hypertension, glaucome, prothèse de hanche, genou, etc…)

* Tous ces renseignements restent confidentiels et sont utiles au professeur pour la préparation des cours.

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur ci-joint et m'engage à m'y conformer.

Date : Signature :

REGLEMENT

Règlement de gym bien être :

Les cours sont dispensés début septembre 2023 à fin juin 2024, hors vacances de Noël, Février, Pâques et jours fériés

Le règlement des cours se fait le premier du trimestre.

Vous vous engagez à me prévenir en cas d'absence. En dessous de deux participants présents le cours est annulé.

Une tenue décontractée (jogging, leggings) et des chaussettes antidérapantes sont recommandées, ainsi qu'une grande bouteille d'eau !

Un cours d'essai est possible sur inscription.

L'association Santé & bien-être en Corbières vous propose :

COURS DE PILATES

2023/2024

À DAVEJEAN.

Contactez Juliette au

06. 21. 11. 19. 09