

Nom

Prénom

Adresse

CP ville

Tél

Tél portable

Courriel

Cours Lundi matin 09h00-10h15

Date naissance/...../.....

Date :

Signature de l'adhérent ou l'un des parents pour les mineurs :
.....

J'atteste avoir pris connaissance et accepte les conditions générales figurant au verso.

- Bulletin d'inscription
- Un chèque de **170 €** ou de **185 €** (cours du lundi matin) à l'ordre du comité des fêtes de Brenthonne
- Certificat médical **obligatoire*** de moins d'un mois (* Voir conditions générales au verso)

A envoyer à :

Mme Barbara Hellain
56, Impasse Lorcon
74890 Brenthonne

**COMITE DES FETES DE
BRETHONNE**

Présidente : Mme Chantal Hoegen

Renseignements cours Pilate :

Mme Barbara Hellain - 06 74 06 58 01
comitedesfetesbrenthonne@gmail.com
www.comite-des-fetes-brenthonne.com

Le comité des fêtes se réunit chaque 1er vendredi du mois dans la salle située sous la mairie.
Vous y êtes tous les bienvenus pour participer à l'organisation des manifestations de notre commune.
Nous sommes à l'écoute de vos idées pour mettre en place de nouvelles activités qui n'ont qu'un seul but : vous faire plaisir !

Retrouvez toute notre actualité sur :

www.comite-des-fetes-brenthonne.com

**COMITE DES FETES DE
BRETHONNE**

**COURS DE
PILATE**



A fond la forme !

Renseignements Pilate :

Tél. : 06.74.06.58.01
comitedesfetesbrenthonne@gmail.com

GYM PILATE 2019-2020

Lundi Matin - 09h00

Gym Pilate :

Programme permettant de rééquilibrer les muscles, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Dans cette méthode, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus. On tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.



Places limitées *

Premiers inscrits / Premiers servis !

*** Règlement par chèque demandé dès la pré-réservation pour garantir votre place**

Cours :

Pilate et Stretching (Durée 1h15)

Professeur diplômé :
Mr Maxime Bruel

**Lundi matin
de 09h00 à 10h15**

**Du lundi 9 septembre 2019
Au lundi 22 juin 2020**

(Pas de cours les lundis fériés)

ATTENTION

Changement de Lieu

**Les cours auront lieu à :
L'ancienne Salle Polyvalente**

(Au dessus de la bibliothèque)

Vacances scolaires

- 19 octobre au 3 novembre 2019
- 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020
- 22 février au 8 mars 2020
- 18 avril au 03 mai 2020
- Coupure en juillet et août 2020

Conditions générales

Horaires des cours :

Lundi matin : 09h00-10h15 (pilate et stretching)
Hors vacances scolaires et fériés (voir ci-dessous)

**Pas de cours les lundis 11 novembre (Armistice) /
13 avril (Pâques) / 1 juin (Pentecôte)**

Durée des cours :

Lundi matin : 1h15 pilate+stretching - (de 9h à 10h15)

Pour qui : Adulte, dès 16 ans

Lieu : Ancienne Salle Polyvalente (pas de vestiaire)

Tarifs des cours :

170 € Habitants de Brenthonne

185 € Habitants des autres communes

**Compte-tenu des places limitées à ce cours,
le paiement par chèque sera demandé dès la
pré-réservation pour garantir les places.**

Matériel à charge du participant :

- Serviette ou linge
- Chaussures de sport d'intérieur
- Une bouteille d'eau
- Certificat médical **obligatoire** * datant de moins d'un mois attestant son aptitude à la pratique des activités de fitness.

* Nous déclinons toute responsabilité en cas de problème médical si le certificat n'a pas été remis par l'adhérent en début d'année scolaire.

Remboursement :

Au prorata-temporis sur présentation d'un certificat médical attestant l'inaptitude à un exercice physique pour une durée d'au minimum 3 mois.

NB : L'adhérent ne peut prétendre à aucun remboursement en cours d'année, si le certificat médical obligatoire n'a pas été remis à l'inscription.