

## 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 !**

**Merci de vérifier par téléphone  
la disponibilité avant de vous inscrire.**

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

**Un cours d'essai est possible, sans toutefois  
pouvoir garantir la place !**

# **COURS DE PILATE**

## **Année 2022-2023**

**A fond la forme à Brenthonne**

**RENTREE 2022**

**Tous les lundis matin,  
dès le 12 septembre**

**Hors vacances scolaires  
et lundis fériés**



**Renseignements et Inscriptions :**

**06.74.06.58.01**

**comitedesfetesbrenthonne@gmail.com**

**[www.comite-des-fetes-brenthonne.com](http://www.comite-des-fetes-brenthonne.com)**

## Conditions Générales :

**Horaires : Lundi matin** De 09h00 à 10h15  
Du lundi 12 septembre 2022 au lundi 26 juin 2023  
(hors vacances scolaires et jours fériés)

**Professeur diplômé :** Mr Maxime Briel

**Lieu :** ancienne salle polyvalente de Brenthonne

**Tarifs : 185 € Habitants de Brenthonne**

**200 € Habitants des Autres communes**

**Places limitées à 15 personnes. Merci de vérifier la disponibilité au cours avant de vous inscrire !**

**Paiement par chèque demandé dès la réservation pour garantir les places. (Un cours d'essai gratuit est bien sûr possible, mais sans garantie de place)**

### **Matériel à charge du participant :**

- Une Serviette ou un 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. (Sous réserve toutefois que le certificat médical obligatoire du début d'année ait bien été donné)

## Sportivement Vôtre !

Le Comité des Fêtes de Brenthonne

## BULLETTIN D'INSCRIPTION 2022/2023

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 :

.....

(Partie à découper, à compléter et à nous retourner)