

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.

Cours N°1 : Pilate et Stretching à 9h00 (1h15)

Cours N°2 : Pilate et Stretching à 10h15 (1h15)



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
(attention prix différents selon option cours 1 ou 2)**

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

COURS DE PILATE

Année 2023-2024

A fond la forme depuis... **10** ^{déjà !} _{ans}

RENTREE 2023

**Tous les lundis matin,
dès le lundi 11 Septembre**

**Hors vacances scolaires
Et lundis fériés**



Renseignements et Inscriptions :

06.74.06.58.01

comitedesfetesbrenthonne@gmail.com

www.comite-des-fetes-brenthonne.com

Conditions Générales :

Horaires des cours Pilate : Lundi matin

Cours 1 : Pilate+Stretching : De 09h00 à 10h15 (1h15)

Cours 2 : Pilate+Stretching : De 10h15 à 11h30 (1h15)

Du lundi 11 septembre 2023 au lundi 24 juin 2024

(hors vacances scolaires et jours fériés)

Professeur diplômé : Mr Maxime Bruel

Lieu : ancienne salle polyvalente de Brenthonne

Tarifs :

Cours 1 : 185 € Brenthonne / 200 € Autres communes

Cours 2 : 185 € Brenthonne / 200 € Autres communes

Places limitées à 14 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 / Chaussures de sport d'intérieur / Bouteille d'eau

A fournir : 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

BULLETIN D'INSCRIPTION 2023/2024

Nom

Prénom

Adresse

CP ville

Téléphone

E-mail

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

Choix du cours : **Cours 1 : 9h00 - 10h15**

1 ou 2 (entourer) Cours 2 : 10h15 - 11h30

Date :

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

.....

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