

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 2025-2026

**A fond la forme pour la
RENTREE 2025**

**Tous les lundis matin, dès
le lundi 8 Septembre 25**

**Hors vacances scolaires
et lundis fériés**



Ancienne Salle Polyvalente

Renseignements et Inscriptions :

06.74.06.58.01

comitedesfetesbrenthonne@gmail.com

www.comite-des-fetes-brenthonne.com

Conditions Générales :

Horaires : Tous les Lundis matin

Cours Pilate N° 1 : De 09h00 à 10h15

Cours Pilate N° 2 : De 10h15 à 11h30

Du lundi 8 septembre 2025 au lundi 22 juin 2026

(hors vacances scolaires et jours fériés)

Professeur diplômé : Mr Maxime Bruel

Lieu : ancienne salle polyvalente de Brenthonne

Tarifs : 190 € Habitants de Brenthonne

205 € 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 sur 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

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

Sportivement Vôtre !
Le Comité des Fêtes de Brenthonne

Nom

Prénom

Adresse

CP ville

Tél

Tél portable

Courriel

Choix du cours **Cours N°1** ou **Cours N°2**
(entourer) (9h00-10h15) (10h15-11h30)

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

Date :

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

.....

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