

Gabrielle et son équipe vous proposent des cours de danse, de remise en forme et de bien-être à Marnes-la-coquette

Pilates Gymnastique posturale qui renforce les muscles profonds pour améliorer maintien et allure

Barre au sol Sur la base d'un cours de danse classique, exercices de renforcement et d'étirement qui permettent de gagner en tonus et d'affiner la silhouette

Renforcement musculaire Cours en musique pour se dépenser et gagner en tonicité

Stretching Cours d'étirements en douceur pour affiner sa silhouette, gagner en bien-être et en détente

Relaxation Grâce à des techniques de respiration, un temps pour soi pour se détendre et se ressourcer

Danse Cours ludique d'expression corporelle pour se dépenser en s'amusant. Danse contemporaine, Africaine, Salsa, Tango, Bollywood etc..

Hip Hop Chorégraphie de clips tous niveaux

L'ART DE GARDER LA FORME

AGF - Planning saison 17/18 - Hors vacances scolaires				
	lundi	mercredi	vendredi	samedi
9h à 10h	Renfo muscu		Barre au sol	
10h à 11h	Barre au sol	Cardio plein air	Pilates	
11h à 12h	Pilates	Pilates	Renfo muscu	Cardio plein air
12h à 13h	Renfo muscu	Renfo muscu	Stretching	Pilates
13h à 14h	Stretching	Stretching		Renfo muscu
14h à 15h			Relaxation	
15h à 16h			Pilates	
16h à 17h			Danse	
17h à 18h			Hip hop	

LIEU DES COURS

La Maison des Hirondelles 15 Rue Georges et Xavier Schlumberger
Square Pasteur pour le plein air

TARIFS DES COURS

	Marnois		non Marnois	
	/cours	/an	/cours	/an
Adhésion	32 €		42 €	
<i>Cours d'essai 20€ déductibles si inscription</i>				
2 cours/semaine	11 €	374 €	12 €	408 €
2 cours/semaine	10 €	680 €	11 €	748 €
Carte 10 cours/trim	130 €		140 €	
Illimité/an	918 €		1 020 €	

Règlement à faire à l'ordre de « L'art de Garder la Forme »

NOM

PRENOM

Date naissance / Âge

Tel port

Em@il

Adresse

Code postal / Ville

Ancien adhérent?

Nb d'enfants

Facture pour CE?

Certificat médical

Compléter le tableau	Montant	Cours choisis (jour/heure)	à partir de 2 pers/même famille qui s'inscrivent ensemble
Adhésion			
1 cours/semaine			moins 10%=
2 cours/semaine			moins 10%=
Carte 10 cours/trim			moins 10%=
Illimité			moins 10%=
TOTAL (adhésion + cours) =			

Je déclare que mon état de santé (ou celui de mon enfant) me permet de pratiquer l'activité sportive pour laquelle je m'inscris à « L'Art de Garder la Forme ». J'autorise L'Art de Garder la Forme à réaliser des captation vidéos dans le cadre des cours en vue de la communication des activités de l'association et à me faire parvenir par courrier simple ou électronique toute information concernant les activités de l'association.

Fait à, le
signature