

www.lartdegarderlaforme.com - INSCRIPTION 2018/19 — MARNES-LA-COQUETTE - Infos 06 63 29 36 96

A envoyer, complété avec le règlement à : L'art de garder la forme 7 rue Jean Jaurès 78 360 MONTESSON

Reprise des cours le 10/09/18

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 et améliore 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
- Technique posturale sur Espalier** Un cours qui permet un remplacement postural profond pour retrouver force équilibre et maintien
- Renforcement musculaire** Cours en musique pour se dépenser et gagner en tonicité
- Stretching** Cours d'étirement 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 ludiques d'expression corporelle pour se dépenser en s'amusant. Danse contemporaine, Africaine, Salsa, Tango, Bollywood etc..
- Hip Hop** Chorégraphie de clips tous niveaux
- Classique** Cours complet, barre et milieu

L'ART DE GARDER LA FORME

AGF - Planning saison 2018/19 - Hors vacances scolaires					
	lundi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h à 10h	Barre au sol*	Pilates		Barre au sol*	
10h à 11h	Renfo	Plein air		Pilates*	
11h à 12h	Pilates*	Pilates		Renfo	Espalier
12h à 13h	Renfo	Renfo		Relaxation	Pilates*
13h à 14h	Stretching				Renfo
14h à 15h				Pilates	
15h à 16h				Espalier	
16h à 17h				Danse	
17h à 18h				Hip hop	
20h à 21h			Pilates*		
21h à 22h			Barre au sol*	Barre au sol*	

*Cours en jaune ouverts

Nous envoyer un mail de souhait (discipline et horaire souhaités) pour autres créneaux

LIEUX DES COURS : La Maison des Hirondelles 15 Rue Georges et Xavier Schlumberger

	TARIFS DES COURS			
	Marnois		non Marnois	
Adhésion	32 €		42 €	
Adhésion avant le 30/06/2018	22 €		32 €	
	/cours	/an	/cours	/an
Cours d'essai 20€ déductibles si inscription				
1 cours/semaine	11 €	374 €	12 €	408 €
2 cours/semaine	10 €	680 €	11 €	748 €
Carte 10 cours/trim	180 €		190 €	
Illimité/an	918 €		1 020 €	

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

NOM

PRENOM

Tel port/fix

Em@il

Adresse

Code postal / Ville

Date naissance / Âge

Nb d'enfants

Certificat médical

Ancien adhérent ?

Facture pour CE ?

Précisions de santé :

Compléter le tableau	Cours choisis (jour/heure)	Montant
Adhésion		
1 cours/semaine		
2 cours/semaine		
Carte 10 cours/trim		
Illimité		
TOTAL (adhésion + cours) =		

J e 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