

DOSSIER INSCRIPTION 2018/19 - Marnes-la-coquette

www.lartdegarderlaforme.com - 06 63 29 36 96

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

L'ART DE GARDER LA FORME

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'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

AGF - Planning saison 2017/18 - Hors vacances scolaires					
	lundi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h à 10h	Renfo muscu			Renfo muscu	
10h à 11h	Barre au sol	Plein air		Pilates	
11h à 12h	Pilates	Pilates		Barre au sol	Plein air
12h à 13h	Renfo muscu	Renfo muscu		Stretching	Pilates
13h à 14h	Stretching				Renfo muscu
14h à 15h				Relaxation	
15h à 16h				Pilates	
16h à 17h				Danse	
17h à 18h				Hip hop	
20h à 21h			Pilates		
21h à 22h			Barre au sol	Pilates	

LIEUX DES COURS : Square Pasteur pour le plein et
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	130 €		140 €	
Illimité/an	918 €		1 020 €	

Paiement 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

Ancien adhérent ?

Certificat médical

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) =		

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