



COURS DE PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement inspirée de techniques orientales et occidentales qui visent le développement de la personne dans sa globalité. Elle permet un renforcement musculaire profond et harmonieux du corps, accroît les qualités de souplesse, d'équilibre ainsi que les aptitudes respiratoires. Cette méthode vous facilitera les gestes du quotidien !

L'Atscaf vous propose un cours de Pilates d'une heure tous les jeudis de 12h15 à 13h15. Les cours auront lieu du **19/09/2024 au 26/06/2025** (pas de cours sur les périodes de vacances scolaires), sur le site de St-Etienne Mi-Carême, dans la salle du RDC et mise à disposition par la Direction. La salle devra être remise en place à la fin du cours. Si la salle n'est pas disponible, le cours sera dispensé dans le hall d'entrée (un paravent sera installé pour garantir l'intimité).

Chaque participant apportera un tapis de sol personnel pour la pratique de cette activité.

Tout engagement vaut pour la saison entière, et le règlement s'effectue au moment de l'inscription. Nous vous offrons la possibilité de régler en 2 fois. Les deux chèques sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés en septembre et en octobre. Aucune inscription ne sera validée sans règlement. Possibilité de faire l'essai sur le 1^{er} jeudi au tarif de 5€ la séance. Si l'inscription suit le cours d'essai, les 5€ seront déduits du montant total.

L'adhérent doit être à jour de sa cotisation Atscaf pour la saison 2024/2025.

TARIF ADHÉRENT POUR LA SAISON 2024/2025 :
108,00 €
pour 31 heures de cours

BULLETIN D'INSCRIPTION

N° adhérent :

Nom :

Prénom :

Je règle par chèque : La totalité ou en 2 fois*

Je m'engage à respecter la salle mis à disposition par la DDFIP.

Fait à :Le :

Signature

*2 chèques de 54,00€ sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés le 30/09 et le 31/10/24. Aucune inscription ne sera validée sans règlement.

À RETOURNER COMPLÉTÉ à Priscillia Cormier (DDFIP – Service comptabilité)

PLANNING DU JEUDI

| Sept-24 | Oct-24 | Nov-24 | Dec-24 |
|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 19 | 3 | 7 | 5 |
| 26 | 10 | 14 | 12 |
| | 17 | 21 | 19 |
| | | 28 | |
| Janv-25 | Fév-25 | Mar-25 | Avr-25 |
| 9 | 6 | 13 | 3 |
| 16 | 13 | 20 | 10 |
| 23 | 20 | 27 | 17 |
| 30 | | | |
| Mai-25 | Juin-25 | | |
| 15 | 5 | | |
| 22 | 12 | | |
| | 19 | | |
| | 26 | | |
| | | | |
| NB de cours | 31 | | |