



## 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 mardis de 16h30 à 17h30.  
Les cours auront lieu du **16/09/2025 au 23/06/2026** (pas de cours sur les périodes de vacances scolaires), sur le site de Roanne Champs de Foire, dans une salle mis à disposition par la Direction. La salle devra être remise en place à la fin du cours.

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<sup>er</sup> mardi 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 2025/2026.

**TARIF ADHÉRENT POUR LA SAISON 2025/2026 :**  
**128,00 €**  
**pour 32 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 64,00€ sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés le 30/09 et le 31/10/25. Aucune inscription ne sera validée sans règlement.

À RETOURNER COMPLÉTÉ à Caroline Loriod (SNE)

**PLANNING DU MARDI**

<b>Sept-25</b>	<b>Oct-25</b>	<b>Nov-25</b>	<b>Dec-25</b>
16	7	4	2
23	14	18	9
30		25	16
<b>Janv-26</b>	<b>Fév-26</b>	<b>Mar-26</b>	<b>Avr-26</b>
6	3	3	
13		10	
20		17	21
27	24	24	28
		31	
<b>Mai-26</b>	<b>Juin-26</b>		
5	2		
12	9		
19	16		
26	23		
<b>NB de cours : 32</b>			