



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 vendredis de 12h15 à 13h15. Les cours auront lieu du 18/10/2019 au 26/06/2020 (cours maintenus sur les périodes de vacances scolaires), sur le site de Convention, dans une salle mis à disposition par la Direction. (12 participants maximum). Les cours des vendredis 08 et du 22 mai seront rattrapés.

Le vendredi 11 octobre 2019, aura lieu un cours d'essai gratuit. Chaque participant apportera un tapis de sol personnel pour la pratique de cette activité.

Mathieu, coach sportif diplômé vous assurera un enseignement de qualité.

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 octobre et novembre. Aucune inscription ne sera validée sans règlement.

L'adhérent doit être à jour de sa cotisation Atscaf pour la saison 2019/2020.

**TARIF POUR LA SAISON 2019/2020 : 140,00€
(pour 35 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 70,00€ sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés en octobre et novembre. Aucune inscription ne sera validée sans règlement.

À RETOURNER COMPLETE À L'ATSCAF 42 (DDFIP)-11 rue mi-carême -42007 SAINT-ETIENNE
A l'attention de Priscillia Cormier