



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 lundis de 12h15 à 13h15.

Les cours auront lieu du **03/02/25 au 23/06/2025** (pas de cours sur les périodes de vacances scolaires), au Centre des Finances Publiques de Convention, dans la salle de réunion du 1^{er} étage.

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. Possibilité de faire l'essai (sur inscription) sur le 1^{er} lundi 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 :
56,00€
(pour 16 heures de cours)

BULLETIN D'INSCRIPTION

N° adhérent :

Nom :

Prénom :

Je règle par : chèque virement

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

Fait à :Le :

Signature

À RETOURNER COMPLÉTÉ À Priscillia Cormier (DDFIP à St Etienne)

PLANNING DU LUNDI		
Fév-25	Mar-25	Avr-25
3	10	7
10	17	14
17	24	
	31	
Mai-25	Juin-25	
5	2	
12	16	
19	23	
26		
NB de cours : 16		