



## 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 **02/10/2023 au 24/06/2024** (pas de cours sur les périodes de vacances scolaires), au Centre des Finances Publiques de Montbrison, dans une salle mis à disposition par la Direction.

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 octobre et novembre. Aucune inscription ne sera validée sans règlement. Possibilité de faire l'essai sur le 1<sup>er</sup> 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 2023/2024.

**TARIF ADHERENT POUR LA SAISON 2023/2024 :**  
**116,00€ (au lieu de 145,00€)**  
**(pour 29 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 58,00€ 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 Romain Guillot (BDV Montbrison)