

Pilates



Le Pilates entraîne les muscles profonds par un enchaînement de mouvements lents et précis, rythmés par la respiration. Cette méthode s'adapte à tout le monde, souple ou pas, sportif ou non et apporte des bienfaits multiples.

Un certificat médical autorisant la pratique de l'activité doit être fourni.

Début des cours	Lundi 6 septembre 2021
<i>Cotisation annuelle</i>	103 € pour 1 cours / 180 € pour les 2 cours
<i>Renseignements & inscriptions</i>	Denise JOUBERT (06.21.93.56.09)
<i>E-mail</i>	pilates@abscl76.fr
<i>Jour & Heure</i>	Lundi de 16h30 à 17h30 (sauf pendant les vacances scolaires) Mercredi de 19h30 à 20h30 (sauf pendant les vacances scolaires)
<i>Lieu</i>	Salle des Tourelles
<i>Instructeur Pilates</i>	Véronique SEMBLAT

Début des cours

Lundi 6 septembre 2021



Nom: _____ Prénom: _____ Date de naissance: ____/____/____

Pour les mineurs: Nom: _____ Prénom: _____ du représentant légal

Adresse: _____

Code postal: _____ Ville: _____

Adresse e-mail: _____ @ _____ . _____

Adhèrent ABCSL pour la saison 2019/2020 - **DU - MOI**

* Informations obligatoires

J'autorise l'ABCSL à m'envoyer régulièrement une lettre d'information par e-mail

J'autorise la PROM et ses structures départementales à m'envoyer régulièrement une lettre d'information par e-mail

Adhésion à l'ABCSL: Adhès: 12€ Cotisat: 12€

Mode de règlement: Espèces Chèque (Libellé à l'ordre de: PROM)

Votre carte d'adhérent pourra vous être demandée à tout moment. Gardez-la avec vous !

Le paiement est annuel et aucun remboursement ne sera accordé en cas d'annulation (sauf cas exceptionnels, et après accord du conseil d'administration)

Administration d'information de l'usage

L'adhésion à l'association s'applique dans son journal, son site internet, son groupe Facebook et dans les médias, les photos et engagements pris à l'occasion de rencontres ou de manifestations organisées par l'association à domicile ou à l'étranger.

Signature de l'adhérent (ou de son représentant légal)

Code réservé à l'administration de l'ABCSL

N° Adhèrent 2019/20: _____

Certificat médical du: ____/____/____ Attestation de santé du: ____/____/____ à jour: **DU - MOI**

Nombre de chèques pour les activités: _____

Dates d'écartèlement souhaitées: 15 septembre 15 octobre 15 novembre 15 décembre 15 mars

Signature de l'adhérent (ou de son représentant légal)

Activité	Cotation	À payer
Anglais	100€	
Bodysculpt' (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Bodysculpt' (2 heures)	100€	
Cravate	95€	
Gym d'intensité (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Gym d'intensité (2 heures)	100€	
Musc' (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Pilates (2 heures)	100€	
Randonnée (1/2 semaine du mois)	10€	
Recherche de Formes Physiques (Mars-avril 2020-2021)	55€	
Sportage*	150€	
Tennis de table "handicapé"	45€	
Tennis de table "loisir" (heures)	80€	
Traînée T11 ans*	80€	
Traînée T12-15 ans*	95€	
Tu à l'art*	60€ (Adh.) 40€ (Adh.)	
Yoga Physique	100€	
Zumba "Fitness"	100€	
Zumba "Yoga"	55€	

* un certificat médical (ou une attestation de santé) en cours de validité est obligatoire pour ces activités

TOTAL: _____

Paiement en espèces: Paiement par chèque:

Prix en change: Chèque N°/ Coupure argent
 Monnaie Normande Bon Temps d'Or
 Pour les Amis 75

*Prix en chèque de caution de: _____

Bulletin d'inscription