

Reprise des **COURS DE PILATES**

Les **Mardis et Jeudis** de 12h15 à 13h00 – **DOJO du CHM**



« Le Pilates vise à *développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, stimuler l'esprit et l'élève.*»

Basés sur des principes essentiels tels que la **concentration**, la **respiration**, le **contrôle**, la **fluidité**, le **centrage**, la **relaxation**, les exercices consistent à adopter des postures différentes qui sollicitent tour à tour tous les muscles du corps, dans un ordre établi **sans jamais causer de douleur**.

L'accent est notamment porté sur la zone centrale du corps pour faire travailler les abdominaux.

TARIFS*

250€ l'année**
2 séances / semaine

190€ l'année**
1 séance / semaine

*Reprise le **15/09/20** - Fin le **01/07/20**

**1 semaine de repos en périodes scolaires

BULLETIN D'INSCRIPTION - PILATES

Nom : -----

Prénom : -----

Service : -----

Unité : -----

Mail : -----

Téléphone : -----

Je choisis la formule suivante :

- 2 séances / semaine le **mardi** et le **jeudi** à 250€ l'année
- 1 séance / semaine le **mardi** à 190€ l'année
- 1 séance / semaine le **jeudi** à 190€ l'année

(Possibilité de paiement en plusieurs fois, 3 chèques maximum à l'ordre du CLOS. Encaissement fin septembre 2021- fin octobre 2021 et fin novembre 2021)



- ☞ Nombre de place est limité à 12 personnes par séance.
- ☞ Certificat médical obligatoire à l'inscription
- ☞ **Reprise des cours le mardi 7 septembre 2021 à 12h15**
- ☞ Possibilité de faire un cours d'essai

Bulletin d'inscription à remettre lors des permanences du CLOS

Les mardis et jeudis de 12h30 à 14h00 ou dans la boîte aux lettres du CLOS