

simplement
BIEN DANS SON CORPS
Règlement intérieur

• **L'ADHÉSION de l'association :**

L'adhésion est de 20€, elle est nominative et vous permet d'accéder à toutes les activités proposées par l'association. Elle est non remboursable.

• **Le TARIF :** est une cotisation annuelle qui est établie sur la période 2024/2025 (soit du 9/09/2024 au 30/06/2025), possibilité de souscrire à un abonnement mensuel (1 cours /sem = 40€ , 2 cours /sem = 50€, 3 cours et + / sem = 60€).

• **Les COURS :** seront maintenus pendant les vacances scolaires sauf vacances de Noël (23/12/24 au 05/01/2025), et ils seront annulés sur les jours fériés (1 et 11/11, 21/04 et 9/06), et si impossibilité des coachs de dispenser les cours il sera possible de rattrapper celui-ci.

• **La TENUE :** Tenue de sport + tapis de sol personnel + serviette + (bouteille d'eau)
Les chaussures de ville sont interdites dans la salle.

• **CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :** Aucune inscription sera prise en compte sans

▷ La présente fiche dûment remplie et signée

▷ Le règlement complet de la cotisation (possibilité de régler en 3x la cotisation annuelle)

• **DIVERS :**

Merci de respecter les horaires des cours

▷ L'association *Simplement bien dans son corps* décline toute responsabilité

◆ pendant les cours d'essai ainsi que pour les personnes qui pratiquent les cours sans être adhérent.

◆ en cas d'accident concernant les enfants présents aux cours d'adultes.

◆ en cas de vol (ne pas laisser d'objet de valeur dans les vestiaires).

◆ en cas de détérioration d'objets personnels (lunettes, etc...) posés à terre.

Nom / Prénom :

Date :/...../.....

Signature :

simplement BIEN DANS SON CORPS

Animatrices : Anaïs 06.22.52.30.68 et Stéphanie 06.36.12.91.07 (intervenantes diplômées d'état)

Responsable : Stéphanie HERMITTE 0636129107 - stephanie.hermitte@gmail.com

PLANNING DES COURS

salle polyvalente de MAUBEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16h30 à 17h30 Gym douce (Stéphanie)	18h00 à 19h00 Gym dynamique (Stéphanie)	18h00 à 19h00 Gym postural (Anaïs)		9h30 à 10h30 Gym traditionnelle (Stéphanie)
	19h00 à 20h00 Tendance Pilates (Stéphanie)			

INTITULE DES COURS

Description

Gym douce : renforcement généralisé du corps avec ou sans accessoire mobilité corporelle rythme adapté.

Gym Dynamique : séance type fitness plus cardio, renforcement généralisé du corps avec ou sans accessoire et mobilité corporelle rythme soutenu.

Tendance Pilates : travail ciblé sur les muscles profonds de la posture, rythmé par la respiration qui accompagne les mouvements de mobilité afin de se renforcer (option adapté en fonction du niveau), avec ou sans accessoires.

Gym posturale : travail de la posture par les muscles profonds du corps, renforcement, assouplissement avec différentes méthodes, Pilates, stretch, etc...

Gym traditionnelle : renforcement généralisé du corps avec ou sans accessoire mobilité corporelle rythme normal.