



Remise en Forme

Inscriptions

Horaires :

Lundi : 9H15 Body tonic
18H30 Body Zen

Mardi : 9H15 Swiss Ball

Jeudi : 9h15 Pilates
18H30 Cardio Dance
19H15 Body Tonic

Vendredi : 9H15 Body Zen

Body Tonic : cours complet de remise en forme pour un renforcement musculaire général du corps.

Pilates : Recentrage et rééquilibrage du corps par un renforcement des muscles profonds pour favoriser une meilleure posture.

Body Zen : Etirements et rééquilibrage énergétique pour retrouver une harmonie du corps et de l'esprit, respiration, détente musculaire et mental pour supprimer les tensions.

Cardio dance : Cours cardio vasculaire où la danse permet de brûler des calories et améliorer son endurance

Swiss ball : cours de Pilates avec un gros ballon pour un travail de gainage et d'équilibre pour muscler, rééquilibrer tout le corps pour un meilleur maintien.

Sur place après les cours. Cours d'essai gratuit

Reprise des cours le **lundi 10 Septembre 2018**

Par téléphone : 06 87 41 11 37 [Caroline](#)

Par mail : caro.chevalier43@gmail.com

Modalités d'inscription

- un certificat médical
- fiche d'inscription
- règlement à votre convenance
(ordre ASB, si plusieurs chèques indiquer au dos le mois d'encaissement)

Tarif annuel

- 1 Cours par semaine 128€
- Cours à volonté 220 €
- 2^e cours si déjà adhérent d'une autre section 105€
- Carte 10 séances + 1 offerte 60 €
- séance 6 €

Frais d'adhésion ASB

- 18 € 1^{er} adhérent
- 9 € 2^e adhérent
- Gratuit 3^e adhérent de la même famille



Nom :

Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

Tél. :

Important pour recevoir toutes les infos du club

Port. :

Mail : (bien lisible)

Parrainage

Je suis ancien adhérent, je parraine

Nom prénom

Mes frais d'adhésion seront offerts.

Internet et communication

Je soussigné(e)

En qualité de(1)

Autorise l'association ASB à exploiter et diffuser les noms et images de l'adhérent prises dans le cadre des activités de l'association.

à le

Signature

(1) personne majeure responsable ou titulaire de l'autorité parentale

