

# Inscription cours Pilates & « Slow » - Année 2020-2021 - Espace Barral

Vous trouverez ci-dessous : le planning, les formules, les tarifs, et un formulaire d'inscription pour la rentrée 2020.

## Cours collectifs – ouverts à 9 personnes maximum :

- > **Pilates Soft** : cours qui aborde en lenteur et douceur les fondamentaux de la technique Pilates. Cours ouvert aux personnes ayant déjà pratiqué ou non le Pilates.
- > **Pilates Débutant** : cours qui s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué le Pilates ou qui souhaitent approfondir les fondamentaux de la technique.
- > **Pilates Intermédiaire** : cours qui s'adresse aux personnes ayant minimum 1 an de pratique de Pilates.
- > **Pilates Avancé** : cours qui s'adresse aux personnes ayant 2 ans de pratique, ayant une bonne connaissance des bases du Pilates.
- > **Slow Etirement & relaxation** : cours pour s'assouplir en douceur, avec des exercices d'auto-massages, de visualisation et de relaxation. Ouvert à tout niveau.

## PLANNING des cours collectifs : possibilité de faire des cours d'essai du 7/09 au 19/09

	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi
10h-11h	Pilates Soft			
11h-12h	Slow			
12h-13h		12h15-13h15 Pilates Intermédiaire		12h15-13h15 Pilates avancé
13h-14h				13h15-14h15 Pilates débutant
18h-19h	Pilates Intermédiaire		Pilates débutant	
19h-20h	Slow		Pilates avancé	

Reprise des cours : **lundi 7 septembre 2020** - Fin des cours : **vendredi 2 juillet**

Vacances scolaires : 1 cours/semaine de vacances sauf vacances Noël : pas de cours

## FORMULES & TARIFS :

<p><b>Formule Uno:</b> <b>1 cours au choix/semaine</b> - 436€/an QF&gt;500 - 339€/an QF&lt;500</p> <p>→ <b>Ateliers - Stages - Séances individuelles :</b> <b>=&gt; Tarif Plein</b></p>	<p><b>Formule Duo - Formule Trio :</b> <b>2 cours au choix/semaine - 3 cours au choix/semaine</b> - 593€/an QF&gt;500 - 798€/an QF&gt;500 - 414€/an QF&lt;500 - 549€/an QF&lt;500</p> <p>→ <b>Ateliers - Stages - Séances individuelles :</b> <b>=&gt; Réduction 15 %</b></p>	<p><b>Formule Carte :</b></p> <p>170€ (10 séances) valable 3 mois</p>
---	---	---

### Offre Découverte\*

1 atelier Pilates + 1 séance individuelle  
**59€ au lieu de 70€**

\* valable 1 seule fois et cumulable avec formule

### Ateliers & Stages

Formules----->	Uno	Duo et Trio
<b>Atelier Pilates – 2h-----&gt;</b>	25€	21€
<b>Stage – 3h :</b>		
Périnée en Mouvement----->	35€	30€

### Séances Individuelles (durée 1h)

Formules----->	Sur rdv Uno - Duo et Trio	
<b>Pilates &amp; étirements :</b>		
Accompagnement individuel----->	45€	38€
Accompagnement en DUO----->	85€	72€
<b>Accompagnement :</b>		
Relation au corps et au mouvement---->	45€	38€

\* pour plus de renseignements, me contacter

# FORMULAIRE d'INSCRIPTION

## Cours Pilates et Slow à L'Espace Barral – Mina Retali

A me rapporter à L'Espace Barral ou à m'envoyer par mail : lecorpSENDANSE@gmail.com

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Age : \_\_\_\_\_

Avez-vous des problèmes de santé particuliers à signaler ( lombalgies, tendinites, arthrose....) ?:

### Cours : Je m'inscris au(x) cours suivant(s):

Cours	Jours/Horaires	Cochez votre/vos choix	Jours/Horaires	Cochez votre/vos choix
Pilates Soft :	Lundi 10h-11h			
Pilates 1 - Débutant	Mercredi 18h-19h		Vendredi 13h15-14h15	
Pilates 2 - Intermédiaire	Lundi 18h-19h		Mardi 12h15-13h15	
Pilates 3 - Avancé	Mercredi 19h-20h		Vendredi 12h15-13h15	
Slow	Lundi 11h-12h		Lundi 19h-20h	

### Tarifs :tarifs valables du 7 septembre 2020 au 2 juillet 2021 / Je choisis (cochez votre/vos choix) :

Formules	Quotient Familial >500	Quotient Familial <500 (avec présentation du justificatif)
>Formule Uno	436€/an	339€/an
>Formule Duo	593€/an	414€/an
>Formule Trio	798€/an	549€/an
>Formule Carte:	170€ (10 cours) valable 3 mois	
>Offre Découverte :	59€ (1 atelier + séance individuelle)	

=> Pour les Formules Uno, Duo et Trio, l'abonnement est un engagement à l'année avec possibilité de payer en plusieurs mensualités (jusqu'à 6) et non remboursables.

**Absences** : vous avez la possibilité de rattraper votre cours en fonction des places disponibles sur les autres créneaux.

**Pour les nouveaux inscrits n'ayant jamais pratiqués le Pilates**, une séance personnalisée de 45 minutes sur rdv, avant de rejoindre le collectif, est nécessaire. Tarif de la séance : 20 euros.

Certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates à fournir pour l'inscription

**Règlement** : → Pour celles et ceux qui ont déjà fait leur choix, je vous propose des horaires dédiées pour l'inscription et le règlement avant la reprise: **mardi 2/09 de 12h15 à 13h et mercredis 3/09 de 18h à 19h**, à L'Espace Barral

Les autres jours d'inscription se feront **du 7 au 25/09**: **lundis de 12h à 13h et de 16h45 à 17h30 - mardis de 13h15 à 14h - mercredis de 16h45 à 17h30**

### Je règle :

- Par chèque (à l'ordre de Le Corps en Danse) :

→ Nombres de chèques : \_\_\_\_\_ → Dates d'encaissement : \_\_\_\_\_

- En espèce : \_\_\_\_\_