

Informations inscription cours Pilates & Etirement /Relaxation

Saison 2021-2022 – Espace Barral – Le corps en danse

Vous trouverez ci-dessous : le planning, les formules et les tarifs ainsi qu'un formulaire d'inscription pour la saison 2021-2022

PLANNING des cours collectifs

Reprise des cours : **lundi 6 septembre 2021**

Possibilité de faire des cours d'essai du 6 au 17 septembre

Vacances scolaires : 1 semaine de vacances sauf vacances Noël : pas cours durant 2 semaines

Lundi	Mercredi	Vendredi
10h-11h Pilates Soft		
11h-12h Etirement & relaxation		12h-13h Pilates Inter & Avancé
		13h-14h Pilates Débutant
18h-19h Pilates Intermédiaire	18h-19h Pilates Débutant	
19h-20h Etirement & relaxation	19h-20h Pilates Avancé	

Cours collectifs – ouverts à 9 personnes maximum

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

TARIFS & FORMULES

Formule Uno:

1 cours au choix/semaine :

- 436€/an si quotient familial QF>500
- 339€/an si QF<500*

* avec présentation du justificatif

Formule Duo

2 cours au choix/semaine

- 593€/an si QF>500
- 414€/an si QF<500*

Formule Trio

3 cours au choix/semaine

- 798€/an si QF>500
- 549€/an si QF<500*

A la Carte

170€ (10 séances)
valable 3 mois

Formule Couple ou Famille: 10 % de remise sur toutes les formules

Avec les Formules Duo et Trio et Couple => Réduction 10 % sur les ateliers, stages et séances coaching

Ateliers Pilates (durée 2h)

1 samedi / mois

- Formule Uno: **25€**

- Formule Duo et Trio: **22€**

Séances coaching (durée 1h)

Prise de rdv

◇ Coaching individuel :

◇ Carte de 10 séances :

> Formule Uno : **45€**

445€

445€

> Formule Duo et Trio : **40€**

400€

400€

Offre Découverte*

1 atelier Pilates + 1 séance individuelle

59€ au lieu de 70€

* valable 1 seule fois et cumulable avec formule

FORMULAIRE d'INSCRIPTION- 2021-2022

Cours Pilates et Etirement/Relaxation à L'Espace Barral – Mina Retali

A me rapporter à L'Espace Barral

ou à m'envoyer par mail : lecorpSENDANSE@gmail.com, **le plus tôt possible.**

Nom : _____ Prénom : _____

Tel : _____ / Ville de résidence : _____

Email : _____ @ _____

Age : _____

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

› 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 13h-14h	
Pilates 2 - Intermédiaire	Lundi 18h-19h			
Pilates 3 - Avancé	Mercredi 19h-20h		Vendredi 12h-13h	
Etirement/Relaxation	Lundi 11h-12h		Lundi 19h-20h	

Tarifs :tarifs valables du 6 septembre 2021 au 1 juillet 2022

› 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 Couple ou Famille	10 % de remise sur la formule choisie Ex : Formule Uno = 784€ pour le couple ou 392€/personne	10 % de remise sur la formule choisie Ex : Formule Uno = 610€ pour le couple ou 305€/personne
> A la Carte:	170€ (10 cours) valable 3 mois	

=> Pour les Formules : l'abonnement est un engagement à l'année avec possibilité de payer en plusieurs mensualités (jusqu'à 6) et non cessibles.

Absences : vous avez la possibilité de rattraper votre cours sur un autre créneau, en fonction des places disponibles.

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

Votre certificat médical est valable 2 ans, sauf si vous avez eu des soucis de santé dans ce laps de temps.

› **Règlement** : Les inscriptions se feront **du 6 au 20/09** : **lundis de 12h - 13h et 16h45 - 17h30 et mercredis 16h45 -17h30.**

› Je règle :

- Par chèque à l'ordre de Le Corps en Danse : _____ Nombres de chèques : _____
→ Dates d'encaissement : _____
- En espèce : _____
- par virement (me demander un rib) : _____