

Gabrielle et son équipe vous proposent des cours de danse,
de remise en forme et de bien-être à Mareil-Marly

AGF - Planning saison 2025/26 - Hors vacances scolaires				
	lundi	jeudi	vendredi	samedi
9h à 10h			Pilates	
10h à 11h			Pilates	
11h à 12h	Pilates			
12h à 13h				Pilates
13h à 14h				
14h à 15h				Stages
15h à 16h				
16h à 17h				
17h à 18h				
20h à 21h		Pilates		
21h à 22h				

LIEUX DES COURS :

La Maison des Hirondelles, 15 Rue Georges et Xavier Schlumberger

Square Pasteur : pour le plein air

NOS DISCIPLINES :

Pilates : Gymnastique posturale qui renforce les muscles profonds pour améliorer maintien et allure

Training complet : Ce cours permet de garder la forme grâce à un cours qui allie cardio danser, renforcement musculaire sur la base Pilates et étirement/relaxation

Barre au sol : Sur la base d'un cours de danse classique, exercices de renforcement et d'étirement qui permettent de gagner en tonus et d'affiner la silhouette

Stretching : Cours d'étirement en douceur pour affiner sa silhouette, gagner en bien-être et en détente

Relaxation : Grâce à des techniques de respiration, un temps pour soi pour se détendre et se ressourcer

Danse : Cours ludiques d'expression corporelle pour se dépenser en s'amusant. Danse contemporaine, Africaine, Salsa, Tango, Bollywood etc.

Hip Hop : Chorégraphie de clips tous niveaux

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour les stages, exercices, conseils sport et bien-être, etc. !



www.lartdegarderlaforme.com - 06 63 29 36 96

DOSSIER INSCRIPTION 2025/26

NOM

PRENOM

Tél port/fixe

Em@il

Adresse

Code postal / Ville

Date naissance / Âge

Nb d'enfants

Ancien adhérent OUI / NON

Certificat médical

Facture pour CE OUI / NON

Précisions de santé :

TARIFS DES COURS					
Adhésion		Marnois		non Marnois	
Adhésion Saison 2025-26	☐	32 €		☐	42 €
Adhésion avant le 31/07/2025	☐	22 €		☐	32 €
Entourez les créneaux souhaités : Lundi Jeudi Vendredi 9h Vendredi 10h Samedi					
		/cours	/an	/cours	/an
Cours d'essai 20€ déductibles si inscription					
1 cours/semaine	☐	11 €	374 €	☐	12 € 408 €
2 cours/semaine	☐	10 €	680 €	☐	11 € 748 €
Carte 10 cours/trim	☐	18 €	180 €	☐	19 € 190 €
Illimité/an	☐		918 €	☐	1 020 €
TOTAL cours + adhésion		€		€	
Virement	IBAN FR76 3000 3031 1400 0503 9427 704 BIC SOGEFRPP en indiquant en libellé : AGF Marnes + le nom indiqué sur la feuille d'inscription				
Chèque	à l'ordre de "L'Art de Garder la Forme" à envoyé à la même adresse que la feuille d'inscription				
Dans tous les cas, merci d'envoyer la feuille d'inscription complétée et signée à l'adresse :					
L'Art de Garder la Forme - 10 rue Traversière, 78750 Mareil-Marly					

Je déclare que mon état de santé (ou celui de mon enfant) me permet de pratiquer l'activité sportive pour laquelle je m'inscris à « L'Art de Garder la Forme ». J'autorise L'Art de Garder la Forme à réaliser des captations vidéos dans le cadre des cours en vue de la communication des activités de l'association et à me faire parvenir par courrier simple ou électronique toute information concernant les activités de l'association.

Fait à

Le

Signature :