L'ART DE GARDER LA FORME

Gabrielle et son équipe vous proposent des cours de danse,
de remise en forme et de bien-être à Carrières-sur-Seine

AGF - Planning saison 2021/22 - Hors vacances scolaires						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h à 10h						
10h à 11h			Pilates			
11h à 12h						Pilates
12h à 13h						
13h à 14h						
14h à 15h						Stages
15h à 16h						
16h à 17h						
17h à 18h						
20h à 21h						
21h à 22h						

LIEUX DES COURS :

Gymnase de l'Ardente : 13 rue de Verdun, Carrières-sur-Seine
Pour le plein air : Parc de la Maire

NOS DISCIPLINES :

Pilates : Gymnastique posturale qui renforce les muscles profonds, améliore maintien et allure

Training complet : Ce cours permet de garder la forme grâce à un cours qui allie cardio dansé, 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 : Par 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 D'INSCRIPTION 2021/22

NOM	
PRENOM	
Tél port/fixe	
Em@il	
Adresse	
Code postal / Ville	
Date naissance / Âge	
Nb d'enfants	Ancien adhérent OUI / NON
Certificat médical à donner au plus tard le 1er jour des cours	Facture pour CE OUI / NON
Précisions de santé :	

TARIFS DES COURS						
	Carrillons			non Carrillons		
Adhésion Saison 2021-22	☐		32 €	☐		42 €
Adhésion avant le 31/07/2021	☐		22 €	☐		32 €
Cochez les créneneaux souhaités : ☐ **Mercredi** ☐ **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 €
TOTAL cours + adhésion			**€**			**€**
Virement	**IBAN FR76 3000 3031 1400 0503 9427 704** BIC SOGEFRPP en indiquant en libellé : AGF Carrières + 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 Signature :

Le