

Gabrielle et son équipe vous proposent des cours de danse,
de remise en forme et de bien-être au Vésinet

| AGF - Planning saison 2021/22 - Hors vacances scolaires | | | | | | |
|---|---------|-------|----------|-------|----------|---------|
| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
| 9h à 10h | | | | | | |
| 10h à 11h | Pilates | | Pilates | | | |
| 11h à 12h | | | | | | |
| 12h à 13h | | | | | | Pilates |
| 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 :

Centre de kinésithérapie et balnéothérapie
92 Boulevard des États-Unis, Le Vésinet

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 | | |
|--|--|--|
| Adhésion Saison 2021-22 | <input type="checkbox"/> 32 € | <input type="checkbox"/> 30 € (même famille) |
| Adhésion avant le 31/07/2021 | <input type="checkbox"/> 22 € | |
| Cochez les créneaux souhaités : <input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Mercredi <input type="checkbox"/> Samedi | | |
| | <i>/cours</i> | <i>/ an</i> |
| <i>Cours d'essai 25€ déductibles si inscription</i> | | |
| 1 cours/semaine | <input type="checkbox"/> 17 € | 578 € |
| 2 cours/semaine | <input type="checkbox"/> 16 € | 1 088 € |
| Carte 10 cours/trim | <input type="checkbox"/> | 210 € |
| illimité/an | <input type="checkbox"/> | 1 530 € |
| TOTAL cours + adhésion | € | |
| Virement | IBAN FR76 3000 3031 1400 0503 9427 704 BIC SOGEFRPP en indiquant en libellé : AGF le Vésinet + 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 :