

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

AGF - Planning saison 2021/22 - Hors vacances scolaires						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h à 10h		Pilates			Pilates	
10h à 11h					Pilates	Pilates
11h à 12h						Pilates
12h à 13h						
13h à 14h						
14h à 15h						Stages
15h à 16h						
16h à 17h						
17h à 18h						
18h à 19h						
19h à 20h				Pilates		
20h à 21h						

LIEUX DES COURS :

L'Art de Garder la Forme
10 rue Traversière, Mareil-Marly

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"/> Mardi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> Vendredi 9h <input type="checkbox"/> Vendredi 10h <input type="checkbox"/> Samedi 10h <input type="checkbox"/> Samedi 11h		
	/cours	/ an
Cours d'essai 25€ déductibles si inscription		
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 Mareil + 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 :