

Gabrielle et son équipe vous proposent des cours de danse, de remise en forme et de bien-être à Marnes-la-Coquette

AGF - Planning saison 2021/22 - 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				Stages
14h à 15h				
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, 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.

**Hin Hon** : Chorégraphie de danses tous niveaux

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



## DOSSIER D'INSCRIPTION 2021/22

NOM	
PRENOM	
Tél port/fixe	
E-mail	
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						
	Marnois		non Marnois			
Adhésion Saison 2010-22	<input type="checkbox"/>	32 €	<input type="checkbox"/>	42 €		
Adhésion avant le 31/07/2021	<input type="checkbox"/>	22 €	<input type="checkbox"/>	32 €		
Cochez les créneaux souhaités : <input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> Vendredi <input type="checkbox"/> Samedi						
	/cours	/an	/cours	/an		
Cours d'essai 20€ déductibles si inscription						
1 cours/semaine	<input type="checkbox"/>	11 €	374 €	<input type="checkbox"/>	12 €	408 €
2 cours/semaine	<input type="checkbox"/>	10 €	680 €	<input type="checkbox"/>	11 €	748 €
Carte 10 cours/trim	<input type="checkbox"/>	18 €	180 €	<input type="checkbox"/>	19 €	190 €
Illimité/an	<input type="checkbox"/>		918 €	<input type="checkbox"/>		1 020 €
<b>TOTAL cours + adhésion</b>		€			€	
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					
<b>Dans tous les cas merci d'ENVOYER la feuille d'inscription complétée à l'adresse :</b>						
L'Art de Garder la Forme - 10 Traversière 78 750 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			