



GYM DOUCE PILATES

SAISON 2024 - 2025
6 COURS / SEMAINE

Programme de la Gym PILATES

- Maintenir et développer les potentialités physiques de chacun
- Entretien général, coordination gestuelle, renforcement musculaire...
- Equilibre, endurance, mobilité...
- Décontraction, souplesse, concentration...

Séances compatibles avec le dispositif « sport santé », le sport sur ordonnance (coach diplômé formations Pilates et Sport Santé)

Finalité de la Méthode PILATES

- Méthode qui permet de gagner en force et en bien être par la fluidité, le souffle, la concentration et la maîtrise.
- Etre bien dans son corps pour répondre aux exigences de la vie courante

Horaires Cours collectifs du 1er septembre 2024 au 31 août 2025

Lundi	11h15 à 12h00 et 13h15 à 14h00	Pilates
Mercredi	12h15 à 13h00	Stretching
Jeudi	09h15 à 10h00 et 10h15 à 11h00	Pilates
Vendredi	11h15 à 12h00	Pilates

Cotisation annuelle comprenant la part fixe de la licence PREMIUM

(25 € reversée à la fédération) et de l'adhésion statutaire (20 € reversée à l'omnisports) :

- **FORMULE « FORFAIT/CREDITS » : 65 €/an (comprenant l'adhésion + 10 crédits)**

Avec achat «Crédits supplémentaires» (crédits valables d'une saison à l'autre) et sur tous les cours fitness : 10 crédits = 50 € / 20 crédits = 85 € / 30 crédits = 115 €

1 séance au choix = 1 crédit
réservation des séances obligatoires via le site internet « Balle Jaune »

***Vos crédits sont également valables sur toutes les séances « Fitness »**

Pas d'interruption pendant les vacances scolaires (sauf semaine de Noël et 15 jours en été)

Pour tous renseignements : Secrétariat Tél. : 03 87 66 17 84