



# GYM DOUCE PILATES

**SAISON 2022 - 2023**

## 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 2022 au 31 août 2023

Lundi	11h15 à 12h00	Pilates
Jeudi	11h15 à 12h00	Pilates
Vendredi	11h15 à 12h00	Mix Stretching/Pilates

**NOUVEAU**

## Cotisation annuelle comprenant la part fixe de la licence PREMIUM

(22 € reversée à la fédération) et de l'adhésion statutaire (20 € reversée à l'omnisports) :

- **FORMULE « FORFAIT/CREDITS » : 60 €/an (comprenant l'adhésion + 10 crédits)**

Avec achat «Crédits supplémentaires» (crédits valables d'une saison à l'autre) :

10 crédits = 40 € / 20 crédits = 70 € / 30 crédits = 100 €

**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**