COURS DE PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement inspirée de techniques orientales et occidentales qui visent le développement de la personne dans sa globalité. Elle permet un renforcement musculaire profond et harmonieux du corps, accroît les qualités de souplesse, d'équilibre ainsi que les aptitudes respiratoires. Cette méthode vous facilitera les gestes du quotidien !

L'Atscaf vous propose un cours de Pilates d'une heure tous les mardis de 12h15 à 13h15.
Les cours auront lieu du **15/09/2026 au 22/06/2027** (pas de cours sur les périodes de vacances scolaires), sur le site de St-Etienne Charcot, dans la salle de réunion du 3ème étage. La salle devra être remise en place à la fin du cours.

Chaque participant apportera un tapis de sol personnel pour la pratique de cette activité.

Tout engagement vaut pour la saison entière, et le règlement s'effectue au moment de l'inscription. Nous vous offrons la possibilité de régler en 2 fois. Les deux chèques sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés en septembre et en octobre. Aucune inscription ne sera validée sans règlement. Possibilité de faire l'essai sur le 1er lundi au tarif de 5€ la séance. Si l'inscription suit le cours d'essai, les 5€ seront déduits du montant total.

L'adhérent doit être à jour de sa cotisation Atscaf pour la saison 2026/2027.

TARIF ADHÉRENT POUR LA SAISON 2026/2027 :
132,00 €
pour 33 heures de cours

BULLETIN D'INSCRIPTION

N° adhérent :……..

Nom :……

Prénom :……...

Je règle par chèque ou par virement : ☐ La totalité ou ☐ en 2 fois*

Je m'engage à respecter la salle mis à disposition par la DDFIP.

Fait à :……..Le :…….

Signature

*2 chèques (ou virement) de 66,00€ sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés le 30/09 et le 31/10/26. Aucune inscription ne sera validée sans règlement.

À RETOURNER COMPLÉTÉ à Priscillia Cormier (DDFIP à St-Etienne)

PLANNING DU MARDI

Sept-26	Oct-26	Nov-26	Dec-26
15	6	3	1
22	13	10	8
29		17	15
		24	

Janv-27	Fév-27	Mar-27	Avr-27
5	2	2	6
12	9	9	
19		16	
26		23	27
		30	

Mai-27	Juin-27
4	1
11	8
18	15
25	22

NB de cours : 33