

## Formalités et inscriptions saison 2023-2024

Le règlement des activités s'effectue globalement en début de saison pour les trois trimestres :

- soit sous la forme d'un seul chèque encaissable début octobre
- soit de trois chèques encaissables début octobre, janvier et avril

Les Pass ci-dessous sont valables pour 1 adulte, pour 1 couple, pour 1 adulte et 1 jeune de moins de 18 ans ou pour 2 jeunes de moins de 18 ans (uniquement si inscription dès le 1<sup>er</sup> trimestre) :

- **Pass 2 activités par semaine** : remise de 10 %
- **Pass 3 activités par semaine** : remise de 15%
- **Pass 4 activités par semaine** : remise de 25%

• Le remboursement de cours n'est possible qu'en cas de maladie, accident, déménagement, embauche (dans tous les cas, un justificatif devra être fourni), ou annulation du cours.

• **L'association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre minimum d'inscrits à ce cours n'est pas atteint.**

• **Inscriptions** au Centre culturel Helen Adam, au bureau des associations au 2<sup>ème</sup> étage, 30 mn avant chaque cours auprès d'un membre du bureau pendant les 15 premiers jours depuis la reprise des activités.

• **Un questionnaire de santé « QS-Sport »** et **une attestation d'absence** de contre-indication à la pratique sportive sont obligatoires avec la fiche d'inscription. Un **certificat médical** doit être fourni sous certaines conditions.

• Les chaussures de ville ne sont pas autorisées dans les salles de cours.



# En forme à Bédoin Saison 2023-2024

## Reprise des cours

### le lundi 4 septembre

**Gym tonique** : exercices très variés et dynamiques pour muscler et tonifier tout le corps.

**Stretching** : méthode d'étirements et de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds permettant une meilleure posture.

**Qi Gong** : issue de la médecine chinoise, cette discipline douce fait travailler le souffle, les muscles, tendons, améliore la circulation du sang et de la lymphe. Recommandé en cas de stress et d'arthrose.

**Méditation/Relaxation** : attitude qui consiste à s'absorber dans une relaxation profonde, apportant bien-être, sérénité, détente. Améliore la concentration, le sommeil, l'estime de soi.

**Pilates** : méthode de gym douce alliant des exercices de respiration, de renforcement et d'étirement des muscles profonds (responsables de la posture). Permet d'améliorer la conscience de son corps.

**FitForm** : une mise en forme par le fitness sous toutes ses formes : ludique, dancing, mobility, permettant de combiner l'endurance, la tonicité, l'agilité mais aussi la mobilité et l'équilibre, en solo ou en duo.

**RenfoTonic** : cours permettant de combiner aussi bien la musculation que la tonicité, la souplesse et l'affinement du corps.

**Gym seniors en forme** : exercices basés sur des mouvements lents, adaptés aux seniors en recherche de l'équilibre du corps, un bien-être et une harmonie générale.

	<p><b>Contact :</b></p> <p>Téléphone : 06 12 75 40 66</p> <p>Email : <a href="mailto:secretariat@enformeabedoin.com">secretariat@enformeabedoin.com</a></p> <p>Site web : <a href="http://www.enformeabedoin.com">www.enformeabedoin.com</a></p>	
--	--	---

## PROGRAMME 2023/2024 et TARIFS (minimum 31 cours) Ados / Adultes

Lundi	9h00-10h30	Gym tonique	Kim	Salle de danse*	185 €
Lundi	10h35-11h35	Stretching	Kim	Salle de danse*	155 €
Lundi	14h30-15h30	Qi Gong	Agnès	Salle de danse*	155 €
Lundi	15h35-16h35	Méditation/Relaxation	Agnès	Salle de danse*	155 €
Mardi	19h00-20h30	RenfoTonic	Kim	Salle de danse*	185 €
Mercredi	9h00-10h00	Pilates 1	Anouk	Salle de danse*	155 €
Mercredi	10h05-11h05	Pilates 2	Anouk	Salle de danse*	155 €
Mercredi	11h10-12h10	<b>FitForm (nouveau cours)</b>	Anouk	Salle de danse*	155 €
Jeudi	8h55-10h25	Gym seniors en forme	Kim	Salle de danse*	185 €

\*La salle de danse se trouve au Centre culturel Helen Adam

\*Les cours peuvent se dérouler à l'extérieur en cas de nécessité.

La cotisation annuelle (assurance incluse) de 18 €  
n'est pas comprise dans le montant des cours

**Pour découvrir nos activités,  
nous vous offrons**

Offre valable jusqu'au 30 septembre 2023

**Une séance  
GRATUITE  
pour chacun  
des cours**

**Association sportive loi 1901**

