

Formalités et inscriptions saison 2020-2021

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^{er} 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%

Attention : Les cours de danse écossaise ne sont pas compris dans les Pass et sont à régler en totalité au moment de l'inscription.

- 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 (bureau des associations au 2^{ème} étage) 30 mn avant chaque cours auprès d'un membre du bureau pendant les 15 premiers jours depuis la reprise des activités.
- Un **certificat médical** d'aptitude à la pratique de l'activité (des activités) choisie(s) est exigé pour les **nouveaux** adhérents, tous les trois ans pour les anciens.
- Les chaussures de ville ne sont pas autorisées dans les salles de cours.

Contact :

Téléphone : 06 12 75 40 66

Email : secretariat@enformeabedoin.com

Site web : www.enformeabedoin.com



En forme à Bédoïn Saison 2020-2021

Reprise des cours

le lundi 7 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.

Fitball : exercices variés de renforcement musculaire réalisés avec un gros ballon, permettant de tonifier l'ensemble du corps et de travailler l'équilibre.

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.

Renforcement musculaire : exercices centrés sur le développement d'endurance, force et récupération. Idéal pour se muscler, se tonifier, sculpter son corps.

Danse écossaise : danse accessible à tous, sur fond de musique écossaise dans un groupe convivial où personne ne se prend au sérieux !

PROGRAMME 2020/2021 et TARIFS (32 cours minimum) Ados / Adultes

Lundi	9h30-11h00	Gym tonique	Kim	Salle de danse	185 €
Lundi	11h05-12h05	Stretching	Kim	Salle de danse	155 €
Lundi	14h30-15h30	Qi Gong	Agnès	Salle de danse	155 €
Lundi	15h35-16h35	Méditation/Relaxation Nouveau cours	Agnès	Salle de danse	155 €
Mardi	19h00-20h30	Renforcement musculaire	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	Fitball	Anouk	Salle de danse	155 €
Jeudi	8h45-10h15	Gym seniors en forme	Kim	Salle de danse	185 €
Jeudi	14h30-16h30	Danse écossaise	Erika	Salle de danse	30 €

La licence n'est pas comprise dans le montant des cours

Tarifs des licences : Adultes (18 ans et plus) : 28 €
Jeunes (moins de 18 ans) : 15 €
Famille (1 adulte et 1 à 4 enfants) : 35 €

La salle de danse se trouve au Centre culturel Helen Adam

Pour découvrir nos activités, nous vous offrons

Offre valable jusqu'au 30 septembre 2020

**Une séance
GRATUITE
pour chacun
des cours**

