

# PRÉSENTATION COURS PILATE PAR CATHY

(En collaboration avec l'association MBOUGER)

**La méthode Pilate** c'est la gymnastique douce par excellence qui fait des milliers d'adeptes.

Elle repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilate.

Grâce à ces exercices, vous vous redessinez une nouvelle silhouette, doucement mais sûrement.

## TARIFS ET HORAIRES DE COURS

| KATHY | COURS  | JOURS    | HORAIRES          | SALLES           | TARIFS COURS             | ADHESION   | TOTAL SAISON |
|-------|--------|----------|-------------------|------------------|--------------------------|------------|--------------|
|       | PILATE | vendredi | de 9H00 - 09H55   | La Châtaigneraie | 15€ x 17 cours = 255€    | 15€/ année | 270,00 €     |
|       |        |          | de 10H00 - 10H 55 |                  | **<br>255€ / 2 = 127,50€ | 15€/ année | 142,50 €     |

**\*\* TARIF SPÉCIAL** : Chômeurs, étudiants sous présentation de justificatif **en cours de validité**.

### 1 er cours d'essai gratuit

## CALENDRIER DE COURS DE PILATE

FORUM DES ASSOCIATIONS PESSAC

PERIODE DES COURS

COURS PENDANT LES VACANCES

PAS DE COURS ET JOURS FERIES



FIN DES COURS



| SEPTIEMBRE 2016 |    |    |    |    |    |    | OCTOBRE 2016 |    |    |    |    |    |    | NOVEMBRE 2016 |    |    |    |    |    |    | DECEMBRE 2016 |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|
| L               | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L            | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L             | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L             | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|                 |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |              |    |    |    | 7  | 8  | 9  |               |    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |               |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5               | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3            | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5             | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12              | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12            | 13 | 14 | 15 | 16 |    |    |
| 19              | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17           | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |               |    |    |    |    |    |    |
| 26              | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24           | 25 | 26 |    |    |    |    | 28            | 29 | 30 |    |    |    |    |               |    |    |    |    |    |    |

  

| JANVIER 2017 |    |    |    |    |    |    | FEVRIER 2017 |    |    |    |    |    |    | MARS 2017 |    |    |    |    |    |    | AVRIL 2017 |    |    |    |   |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|---|----|----|
| L            | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L            | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L          | M  | M  | J  | V | S  | D  |
|              |    |    |    |    |    |    |              |    |    |    | 3  | 4  | 5  |           |    |    |    |    |    |    |            |    |    |    |   | 1  | 2  |
|              | 3  | 4  | 5  |    | 7  | 8  | 6            | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 6         | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3          | 4  | 5  | 6  | 7 | 8  | 9  |
| 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13           |    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 13        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10         | 11 | 12 | 13 |   | 15 | 16 |
| 16           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20           | 21 | 22 | 23 |    |    |    | 20        | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |            |    |    |    |   |    |    |
| 23           | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |              |    |    |    |    |    |    | 27        | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 18         | 19 | 20 | 21 |   |    |    |
| 30           | 31 |    |    |    |    |    |              |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |            |    |    |    |   |    |    |

  

| MAI 2017 |    |    |    |    |    |    | JUIN 2017 |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  | L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|          |    |    |    |    |    |    |           |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |           | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
|          | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 15       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 22       | 23 |    |    |    |    |    | 26        | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
| 29       | 30 | 31 |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| COURS PENDANT LES VACANCES       | VACANCES OCTOBRE = 21 OCTOBRE |
|                                  | VACANCES AVRIL = 21 AVRIL     |
| VACANCES DE NOËL<br>PAS DE COURS | VACANCES DE NOËL              |



## À LIRE ATTENTIVEMENT

### **FRÉQUENCE DES COURS :**

Les cours sont organisés en 2 saisons de 4 mois chaque une : du 15 septembre au 3 février, et du 10 février au 30 de juin.

**\*\*\* PUBLIC :** Ces cours s'adressent **en spécial aux personnes âgées, femmes enceintes, problème de dos, autres problèmes de santé**. Un certificat médical vous sera demandé avec l'autorisation du praticien à réaliser ce type d'activité. *(Le professeur se réserve le droit de regard sur le niveau que les participants auront choisi).*

Selon le nombre de places disponibles d'autres personnes (sans problème de santé majeur) pourraient intégrer les cours.

**NOMBRE DE PLACES :** *Les nombre de places est restreints à 10 personnes maximum.* Il est nécessaire que l'instructeur prenne le temps de personnaliser certains exercices selon le type de public.

### **LES FORAITS 10 COURS : CARTE 10 COURS PILATE = 200€ X 10 COURS**

Valables 6 mois à compter du 1<sup>er</sup> cours pris. Passé cette date il faut renouveler la carte ou prendre des cours aux tarifs indiqués ci-dessus. (cf. tarif cours)

**AUTRES TARIFS :** Les couples pourront bénéficier d'une réduction de 5% sur le tarif du cours pour la 2<sup>ème</sup> personne. (Applicables aux familles dès la 2<sup>ème</sup> personne)

**LE FORAITS 10 % :** Les participants à 2 ou plusieurs cours pourront bénéficier d'une réduction de 10% sur la base de prix le plus élevé.

## ADHESION OBLIGATOIRE

**ADHÉSION :** L'adhésion à l'association L'ASAFAL **est obligatoire**. Elle est de **15€ et elle est valable pendant 1 an** à partir de la date d'adhésion. Elle vous permettra de bénéficier de tarifs réduite chez nos partenaires et nos différentes manifestations **sous présentation de votre carte d'adhésion.**

### **ADHÉSION FAMILIALE :**

À partir de **2 personnes** l'adhésion individuelle est de **10 € par personne + 8€ en à partir de la 3<sup>ème</sup> personne.**

**(Non applicables aux couples)**

### **MODE DE RÈGLEMENTS :**

- En espèces (en 1 seule fois)
- Par chèque : Le règlement de l'adhésion et des cours se feront par chèques séparés à l'ordre de L'ASAFAL.
- Les cours peuvent être réglés en 4 fois (tous les chèques le 1<sup>er</sup> cours) et encaissés une fois par mois durant la durée de la saison des cours. **La date d'encaissement est le 5 de chaque mois.**

### **DOCUMENTS OBLIGATOIRE À FOURNIR**

- Certificat médical
- 2 photos d'identité
- Fiche d'inscription
- Règlement intérieur des cours dûment complétés
- Chèques de règlement



### Article 1 - Inscription aux cours dispensés par l'Association L'ASAFAL

Les cours sont organisés en 2 saisons de 4 mois chaque une : **du 15 septembre au 3 février, et du 10 février au 30 de juin.** (Dont 1 cours pendant les vacances scolaires durant la 1ere semaine). En moyenne 17 cours par saison.

Afin de valider l'inscription aux cours de danses il est exigé de présenter les pièces suivantes :

- \* la **fiche d'inscription remplie, datée et signée** par l'élève (s'il est majeur) ou son représentant légal (s'il est mineur)
- \* un **certificat médical** précisant que l'élève ne présente aucune malformation ou séquelle ni aucune maladie pouvant l'empêcher de pratiquer ce type de cours.
- \* le **versement du montant des cours**

### Article 2 - Versement du montant des cours

Tous les cours sont intégralement à la charge des familles et payables en une ou plusieurs fois lors de l'inscription. Tous les règlements par chèque doivent être rédigés à l'ordre de l'association L'ASAFAL.

### Article 3 - Consignes pendant les cours

Pendant toute la durée de leur présence dans la salle, il est demandé aux participants de ne pas courir et de respecter les consignes de sécurité et d'hygiène applicables à l'ensemble des locaux et sur l'ensemble de la propriété dont entre autres l'interdiction formelle de fumer, de consommer des substances alcoolisées ou prohibées par la loi.

En cas de perte ou de vol de tout objet ou vêtement que ce soit, l'association L'ASAFAL ne pourra être tenue responsable.

La responsabilité du professeur n'est pas engagée pour tout dommage, accidents, blessures :

**IL EST INDISPENSABLE DE VOUS MOUNIR DES CHAUSSETTES ANTIDERAPANTES, D'UN TAPIS DE SOL, D'UNE BOUTEILLE D'EAU, D'UNE SERVIETTE. EVENTUELLEMENT D'UN FIT BALL OU AUTRE MATERIEL THERAPEUTIQUE DEMANDE PAR LE PROFESSEUR.**

La responsabilité du professeur n'est pas engagée pour les objets personnels qui pourraient disparaître, soit par perte, soit par vol.

Toute perturbation répétée du cours par un participant, pourra provoquer l'exclusion temporaire ou définitive de la personne concernée.

### Article 4 - Présence et absence aux cours

Les participants doivent être assidus aux cours afin de ne pas gêner la progression du travail de l'année.

Aucun remboursement après arrêt ou abandon des cours ne peut être effectué. (Sauf cas de force majeure sous présentation de justificatifs)

### Article 5 - Absence du professeur

En cas d'absence du professeur, dans la mesure du possible, les participants seront prévenus de **12h à l'avance** (soit par SMS, ou mail) et un message sera affiché sur la porte extérieure de la salle de danse.

### Article 6 – Stages

Il n'y a pas des stages pour cette discipline.

### Article 9 - Droit à l'image

**L'ASAFAL se réserve le droit d'utiliser, gratuitement et sans contrepartie présente ou future, l'image des participants inscrits à des fins de communication et de publicité sur tout support que ce soit.**

**Par ailleurs, L'ASAFAL souligne le fait que pour tous les cours stages, spectacles et événements auxquels les participants seront amenés à participer, les prises de sons, de vues, de photographies sont interdites.**

### Article 10 - Manquement au présent règlement

Tout manquement au présent règlement pourra conduire à une mesure d'exclusion temporaire ou définitive qui ne saurait donner lieu à un remboursement de quelque nature que ce soit.

Je reconnais, \_\_\_\_\_, avoir pris connaissance de l'objet associatif de l'association ASAFAL, des statuts et du règlement intérieur du cours de Pilate.

Fait à Pessac, le \_\_\_\_\_

Signature «**Lu et approuvé** » (ou représentant légal)

L'ASAFAL Mme Barthel Lizzet Présidente



## FICHE D'INSCRIPTION COURS DE PILATE

\*Nom : \_\_\_\_\_  
\*Prénom : \_\_\_\_\_  
\*Adresse : \_\_\_\_\_  
\*C P : \_\_\_\_\_ \*Ville : \_\_\_\_\_  
\*Mail : \_\_\_\_\_  
\*Téléphone : \_\_\_\_\_

\*Comment avez-vous entendu parler de notre association ? : \_\_\_\_\_

### Type de public

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Personne âgées          | <input type="checkbox"/> Étudiant |
| <input type="checkbox"/> Femme enceinte          | <input type="checkbox"/> Chômeur  |
| <input type="checkbox"/> Autre problème de santé | <input type="checkbox"/> Retraité |
|  | <input type="checkbox"/> Salarié  |

\*Quelle est votre affection de santé ? :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Certificat médical    | <input type="checkbox"/> Chèque adhésion _____            |
| <input type="checkbox"/> Adhésion Individuelle | <input type="checkbox"/> 1 <sup>er</sup> règlement _____  |
| <input type="checkbox"/> Adhésion Familiale    | <input type="checkbox"/> 2 <sup>eme</sup> règlement _____ |
| <input type="checkbox"/> Réduction 5% couples  | <input type="checkbox"/> 3 <sup>eme</sup> règlement _____ |
| <input type="checkbox"/> Réduction 5% famille  | <input type="checkbox"/> 4 <sup>eme</sup> règlement _____ |

### Horaires

#### Vendredi

- De 9h- 9h55                       de 10h-10h55

### Formule

- TARIF NORMAL                       TARIF REDUITE                       Carte de 200€ (forfait 10 cours)

Observations :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fait à Pessac le \_\_\_\_\_

Signature «Lu et approuvé »

L'ASAFAL Mme Barthel Lizzet Présidente