



9 Impasse du Verger 31450 Belberaud – Tél 06 80 03 51 17 –
essencepilates@orange.fr

BULLETIN D'ADHESION SAISON 2020/2021

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Téléphone :	Mail :

TYPE DE COURS CHOISI ET MONTANT DES COTISATIONS (merci de cocher un des deux choix) :
Tarif établi pour 36 semaines de cours ; pas de cours les jours fériés, ni les vacances scolaires

ZOOM + VIDEO* 180 Euros en illimité

Horaires : lundi 10h30 et mercredi 18h30 (donnés à titre indicatif, adaptables)

SALLE ou EXTERIEUR + ZOOM + VIDEO* 245 Euros : un cours/semaine et Zoom illimité

***VIDEO : un lien est envoyé une fois par semaine, disponible pendant les vacances scolaires**

Si cours en salle, merci de choisir un horaire (à cocher)

Lundi 18h30-19h30 Pilates I et II	Mardi 17h30-18h30 Pilates I et II	Jeudi 18h30-19h30 Pilates I et II	Samedi 10h-11h Pilates I	Samedi 11h-12h Pilates II

Rappel sur les niveaux de cours :

Pilates I : Exercices fondamentaux, séance avec rythme doux de façon à intégrer les principes de base
Pilates II : Exercices évolués, séance avec rythme tonique. Pour accéder à ce cours, il faut avoir intégré les principes de base de respiration et de centrage auparavant dans un cours de niveau I

Certificat médical obligatoire, merci !

En adhérant à l'Association ESSENCE PILATES, je m'engage à respecter les statuts, son règlement intérieur et la charte Covid 19 mis à ma disposition.

Fait le.....

A

Signature de l'adhérent