

**GYM PILATES**

**INFORMATIONS**

**Saison 2023/2024**

***Document à conserver***

**SÉANCES** (sous réserve d’un effectif suffisant)

**niveau 1 : débutant, pratique douce ; niveau 2 : déjà initié ; niveau 3 : avancé**

**Lundi** **Vendredi**

17 h – 18 h débutant / niveau 1 17 h – 18 h débutant / niveau

18 h – 19 h niveau 1 et 2 18 h – 19 h niveau 2 et 3

19 h – 20 h niveau 2 et 3 19 h – 20 h niveau 1 et 2

1 cours d’essai possible avant toute inscription définitive. **Attention** : une fois l’inscription confirmée, aucun remboursement durant la saison ne sera possible, quel que soit le motif avancé car seules ces ressources permettent de rémunérer notre professeur de Pilates.

**PROFESSEUR** : Guillaume LOUET, professeur détenteur d’un brevet d’Etat des Métiers de la Forme, formé au Pilates tous niveaux

Reprise des cours : le lundi 11 septembre ; le vendredi 15 septembre 2023

Les cours ont lieu1 fois par semaine, toute l’année de septembre à juin soit un total de 38 séances (sauf les 2 semaines de congés à Noël – 1 semaine de congés 2ème semaine des vacances d’hiver (début mars) – 1 semaine de congés la semaine du 8 mai).

**TARIF ET MODE DE RÉGLEMENT**

Montant annuel de la cotisation 225 € soit 5,9 euros la séance

Chèque (Si règlement en plusieurs fois par chèques: faire 3 chèques de 75 € ; dates d’encaissement : les 28 septembre + 15 décembre + 15 février)

Coupons sport

Chèques vacances

(sont acceptés les chèques vacances l’ANCV et les tickets CAF 41, 45)

**LIEU :** Maison des Associations (face à la Médiathèque) de Beaugency : Rez-de-chaussée – Salle de gauche

**MATERIEL :** apportez un tapis de sol, une grande serviette, et éventuellement un petit coussin

**TENUE :** une tenue permettant de faire d'amples mouvements type leggings, pantalon de survêtement large, t-shirt et chaussettes (éventuellement des chaussures de sport propres pour l'intérieur en fonction du cours et du matériel utilisé).

**CONTACT** [**gym-pilates@etoile-balgentienne.fr**](mailto:gym-pilates@etoile-balgentienne.fr)