

Nom : Prénom :

Portable : E-mail :

Au CSC Neuhof Ziegel :

☐ Jeudi 12h30 **Pilates** (gros ballon 1/mois)

Au Gymnase du collège Stockfeld :

☐ Samedi 9h45 **Pilates** (gros ballon 1/mois)

☐ Samedi 11h00 **Pilates** (au tapis)

TARIFS à l'année (pour 1 séance hebdomadaire) : 222€.

-30% sur la 2ème séance hebdomadaire, même personne ou même famille.

Réductions accordées selon quotient familial :

Si < 750 :134€ si < 1380 :165€ si < 1680: 186€

Adhésion au CSC du Neuhof individuelle ou famille: 5€ ou 10€

☐ Adhésion €

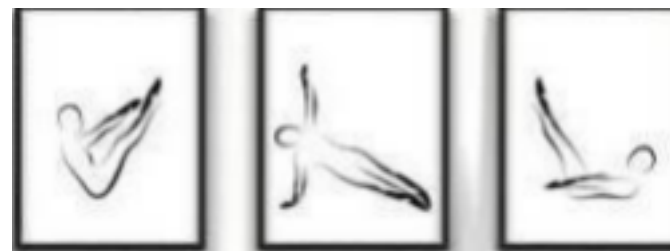
Participation annuelle €

Montant total €

Règlement: chèque bancaire, espèces, ANCV. Séance découverte offerte. Séances assurées hors vacances scolaires de septembre à juin, et sur zoom en cas de besoin. Pas de séances les samedis de ponts et jours fériés. Certificat médical de non contre indication à la pratique du Pilates à joindre à l'inscription (valable 3 ans), ainsi que l'adhésion CSC.

Pilates ados-adultes-séniors

Pilates gros ballon: reprenez une activité physique douce ou votre mobilité et votre équilibre , cette séance se déroulera sur chaise ou gros ballon.. L'objectif est d'améliorer votre souplesse articulaire en corrigeant votre posture. A la fin d'une séance, vous repartez relaxé, et redynamisé. Une sélection du meilleur des mouvements de Pilates choisi avec soin et adapté avec la méthode De Gasquet à chacun pour plus de sécurité et d'efficacité.



Pilates : à destination des adolescents et des adultes, la technique Pilates est une gymnastique douce de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, connaître son corps afin de mieux le contrôler, et apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique. Séances toujours dispensées selon la méthode De Gasquet.

Animatrice : Audrey CHTOUROU, diplômée CQP ALS Activités gymniques d'entretien et d'expression, formation initiale danse classique, jazz, cabaret, certifiée en Pilates mat I et II , formée séniors, femmes enceintes, post et petit matériel et Yoga fondamentale méthode De Gasquet Yoga, AB-DOS et stretch. Retrouvez tous les infos sur www.strasetpilates.fr

Centre Social et Culturel du Neuhof, 8 rue Georges Epstein 67100 STRASBOURG strasetpilates@gmail.com