

2 STAGES « ATELIERS PILATES » ÉTÉ 2018



Tous les soirs de 19h à 20h
au complexe sportif l'Envol d'Entzheim

SEMAINE 1 : DU LUNDI 9 JUILLET 2018 AU VENDREDI 13 JUILLET 2018

SEMAINE 2 : DU LUNDI 06 AOÛT 2018 AU VENDREDI 10 AOÛT 2018



Il s'agira de réactiver certains muscles essentiels, profonds et d'une importance capitale pour la posture et le maintien. Cette "réactivation" se fait par l'introduction progressive d'exercices fondamentaux, très simples, mais constituant véritablement le noyau et la base de mouvements plus complexes qui eux seront abordés dans un second temps. La notion de fluidité dans la pratique est également capitale. La méthode Pilates est un outil essentiel pour travailler la posture et retrouver une bonne qualité de vie.

CONTACT : Françoise  06 82 82 30 70

Pour valider votre inscription, merci de bien vouloir nous faire parvenir :

- Le coupon d'inscription. **TARIF de chaque stage : 75 €**

- Votre règlement avant le 30 juin 2018.

<p><u>COUPON D'INSCRIPTION</u></p> 	<p>NOM :</p> <p>PRÉNOM</p> <p>TÉLÉPHONE :</p> <p>e-mail :@.....</p> <p><input type="checkbox"/> CHOIX SEMAINE 1 JUILLET <input type="checkbox"/> CHOIX SEMAINE 2 AOÛT</p>
	<p><i>Je reconnais être en bonne santé et apte à suivre ce stage et n'avoir aucune contre-indication à la pratique du FITNESS notamment les disciplines de renforcement musculaire et activités cardio-vasculaires.</i></p> <p><i>Je reconnais être assuré(e) en responsabilité civile et décharge l'association en cas d'accident.</i></p> <p>DATE ET SIGNATURE :</p> <p>Règlement en espèces ou chèque établi à l'ordre de L'A.F.E.E Entzheim Adresse : Françoise HUG, Présidente de l'A.F.E.E 4 Rue J-B SCHWILGUÉ 67810 HOLTZHEIM</p>

Protégez l'environnement – ne pas jeter sur la voie publique