

2 STAGES « ATELIERS PILATES » ÉTÉ 2019



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

- SEMAINE 1 : DU LUNDI 8 JUILLET 2019 AU VENDREDI 12 JUILLET 2019**
- SEMAINE 2 : DU LUNDI 05 AOÛT 2019 AU VENDREDI 09 AOÛT 2019**



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 2019.**

<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 Site web : http://francoisehug.com</p>

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