

2 STAGES « ATELIERS PILATES » ÉTÉ 2024



**Tous les soirs de 19h à 20h
au complexe sportif l'Envol 1 rue des sports 67960 Entzheim**

- SEMAINE 1 : DU LUNDI 01 JUILLET 2024 AU VENDREDI 05 JUILLET 2024**
- SEMAINE 2 : DU LUNDI 29 JUILLET 2024 AU VENDREDI 02 AOÛT 2024**



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 : 80 €**
- **Votre règlement avant le 30 juin 2024.**

<p><u>COUPON D'INSCRIPTION</u></p> 	<p>NOM :</p> <p>PRÉNOM</p> <p>TÉLÉPHONE :</p> <p>e-mail :@.....</p> <p>• EN PRÉSENTIEL OU EN VISIO-CONFÉRENCE</p> <p><input type="checkbox"/> CHOIX SEMAINE PILATES 01 AU 05 JUILLET <input type="checkbox"/> CHOIX SEMAINE PILATES 29/07 AU 02 AOÛT</p>
<p><i>Les cours sont proposés en présentiel ou en visio conférence pour chacune des 2 semaines</i></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