

2 STAGES « ATELIERS PILATES » ÉTÉ 2025



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

- SEMAINE 1 : DU LUNDI 07 JUILLET 2025 AU VENDREDI 11 JUILLET 2025
- SEMAINE 2 : DU LUNDI 28 JUILLET 2025 AU VENDREDI 01 AOÛT 2025



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 : 85 €**
- Votre règlement avant le 30 juin 2025.

<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 07 AU 11 JUILLET <input type="checkbox"/> CHOIX SEMAINE PILATES 28/07 AU 01 AOÛT</p>
<p>Les cours sont proposés en présentiel ou en visio conférence pour chacune des 2 semaines</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 <u>chèque établi à l'ordre de L'A.F.E.E Entzheim</u></p> <p>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