

2 STAGES « ATELIERS PILATES » ÉTÉ 2026



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

SEMAINE 1 : DU LUNDI 06 JUILLET 2026 AU VENDREDI 10 JUILLET 2026

SEMAINE 2 : DU LUNDI 27 JUILLET 2026 AU VENDREDI 31 JUILLET 2026



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 2026.

<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 06 AU 10 JUILLET <input type="checkbox"/> CHOIX SEMAINE PILATES 27/07 AU 31 JUILLET</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 cardiovasculaires.</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