

Association Art -&-Be-One



Association n° W372012766 **“Et si bouger était un art !”**

SAISON 2024 / 2025

Notre but est de vous donner le goût de bouger, et de mieux bouger en vous donnant les moyens de prendre en main votre bien-être !

Jour	Horaire	Type de cours	Où ?
Lundi	9 h 00 à 10 h 00	Méthode Feldenkrais Adultes	Salle d'activités au sol Complexe Revaux / Foucher Azay sur Cher
Lundi	18 h 30 à 19 h 30 ou 19 h 45 à 20 h 45	Esprit Pilates Adultes	Salle d'activités au sol Complexe Revaux / Foucher Azay sur Cher
Mardi	10 h 30 à 11 h 45	Marche Nordique Marche conscience Adultes	En extérieur (Suivant planning)
Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	Esprit Pilates	En visioconférence
Jeudi	14 h 15 à 15 h 15	Méthode Feldenkrais Adultes	Salle 1 complexe Revaux / Foucher Azay sur Cher
Jeudi	18 h 30 à 19 h 30 ou 19 h 45 à 20 h 45	Esprit Pilates Adultes	Salle Château de Bel Air Truyes
Mardi	14 h à 15 h	Atelier Equilibre Seniors	Salle d'activités au sol Complexe Revaux / Foucher Azay sur Cher

Méthode Feldenkrais : mettre nos articulations en mouvement afin de bouger de manière légère et efficace. Améliorer son équilibre, lâcher les tensions musculaires, le stress et retrouver un juste tonus musculaire... avec Elisabeth

Esprit Pilates : renforcement musculaire global avec différentes techniques dont la Méthode Pilates : concentration, fluidité, respiration... avec Elisabeth

Pilates : Méthode Pilates avec Sabine.

Marche nordique en conscience : avec des bâtons de marche nordique : retrouver la joie de marcher avec légèreté, efficacité ; mobiliser l'ensemble du corps, prévenir l'ostéoporose, jouer avec la coordination bras / jambes ! avec Elisabeth

Atelier Equilibre : Après une session de 12 séances, la saison dernière, l'atelier va être proposé à raison d'une séance par semaine. Afin de conserver votre équilibre, Théo vous proposera du renforcement musculaire, de la coordination et de la méditation. « Nous sommes déjà un petit groupe convivial, mais nous vous attendons nombreux ! »

Association Art -&-Be-One



Association n° W372012766 *“Et si bouger était un art !”*

Fiche d'inscription 2024 / 2025

Reprise des cours le lundi 9 septembre 2024

Prénom / Nom :

Date de naissance :

Adresse postale :

E-mail :

Portable :

Tél. Personne à joindre en cas d'urgence :

Cours choisis - entourer la discipline et l'horaire :

Feldenkrais	lundi 9h	Feldenkrais	jeudi 14h15	
Esprit Pilates	lundi 18h30	Esprit Pilates	lundi 19h45	Esprit Pilates - mercredi 19h15
Pilates	jeudi 18h30	Pilates	jeudi 19h45	
Marche	mardi 10h30	Atelier Equilibre	mardi 14h	

	Coût annuel	Total selon formule choisie
Cotisation annuelle à l'Association	20.00 €	20.00 €
Je choisis 1 cours par semaine	200.00 €	
Je choisis 2 cours par semaine	283.00 €	
Je choisis 3 cours par semaine et plus	362.00 €	
Possibilité d'achat de carte de 5 cours	50,00 €	
TOTAL à régler		

Chèques à l'ordre de « Association Art and Be One » déposés chaque 15 du mois

Règlement en une ou plusieurs fois (maxi 5) à noter ci-dessous :

Merci de fournir à l'inscription :

Δ Fiche d'inscription complétée Δ Attestation d'assurance personnelle Δ Questionnaire de santé
Δ Paiement(s)