

PILATES septembre – décembre 2020

SESSION du 31/08 au 18/12/2020

ADAPTATIONS : horaires, modalités de paiement, port du masque.

Sans savoir comment la situation va évoluer, nous vous proposons de fonctionner un peu différemment afin d'assurer les cours Pilates en toute sécurité à l'intérieur de notre Centre :

1. **Les horaires** : dans la mesure du possible nous avons mis 15 min de battement entre chaque cours (sauf lorsque ce sont de petits groupes) afin d'éviter les croisements et rassemblements.
2. **Les modalités de paiement** : nous vous proposons de payer mensuellement la session de septembre à décembre. Les choses seront plus simples à gérer en cas de nouvelles décisions gouvernementales.
3. **Port du masque** : nous vous demanderons de porter votre masque jusqu'à l'arrivée sur votre tapis. Durant le cours le port du masque ne sera plus obligatoire. Il sera juste à remettre lors de votre sortie.
4. **Maximum 11 personnes par cours** : ne tardez pas à vous inscrire (inscription obligatoire).

N'oubliez pas de bien désinfecter vos mains dès votre arrivée au Centre Vitalité.

Afin de mieux choisir vos cours, voici un petit rappel des différents niveaux :

1. Pilates ENTRETIEN : Pour qui ?

Pour celles et ceux qui désirent continuer à entretenir leur musculature, leur souplesse et leur mobilité sur un rythme moyen.

OBJECTIFS : mobiliser, muscler, raffermir, diminuer les tensions musculaires, améliorer sa posture. Votre équilibre, votre agilité et votre coordination sera mise à l'épreuve.

Des exercices hypopressifs viendront également compléter cette méthode

MATERIEL : cercle, élastique, ballon, swissball, roller, bosu.

2. Pilates POSTURAL : Pour qui ?

Retrouvez une meilleure posture qui soulagera vos douleurs. Si vous souffrez du dos et de certaines articulations ou de douleurs musculaires (fibromyalgie), ce cours est fait pour vous.

Les exercices permettront de rééquilibrer, d'assouplir et de renforcer votre musculature en profondeur et en douceur. La technique hypopressive (exercices respiratoires et posturaux) aidera à rééquilibrer les pressions thoraciques, abdominales et pelviennes.

La méthode Pilates associée à la technique hypopressive aidera à diminuer la pression sur vos disques intervertébraux et sur vos articulations. Votre plancher pelvien et votre muscle transverse seront renforcés pour un meilleur maintien de vos organes (éviter les hernies) et de votre colonne vertébrale.

MATERIEL : cercle, élastique, ballon, swissball, roller, bosu.

3. Pilates SPORT : Pour qui ?

En Pilates Sport, vous enchainerez des exercices du répertoire intermédiaire et avancé. Si vous désirez encore plus d'intensité, de renforcement musculaire et plus de défis, ce cours est fait pour vous. Le rythme sera plus rapide, et les pauses moins fréquentes.

Ce cours convient aux clients entraînés et qui n'ont pas de problèmes de dos ou d'articulations.

MATERIEL : cercle, élastique, ballon, swissball, roller, bosu.

Voici les tarifs pour cette session :

Type d'abonnement	Tarifs Pilates	Dès votre inscription	Pour le 15/9	Pour le 15/10	Pour le 15/11
Tapis 1x/sem	210€	52,5€	52,5€	52,5€	52,5€
Tapis 2x/sem	360€	90€	90€	90€	90€
Reformer 1x/sem	360€	90€	90€	90€	90€
Reformer 2x/sem	570€	142,5€	142,5€	142,5€	142,5€
Tapis+Reformer	450€	112,5€	112,5€	112,5€	112,5€

* Votre abonnement Pilates comprend : vos séances Pilates + 4 mois d'accès illimité en cardiofitness du 31/08 au 03/01/2021.

Modalités d'inscriptions

- Les inscriptions se font par téléphone au 0497/767.007 ou via pilates@vitalite-binche.be en nous envoyant le formulaire d'inscription (voir ci-dessous)
- 1/4 est à payer dès l'inscription et le solde pour le 15/9 ; 15/10 ; 15/11 (voir tarifs ci-dessus).
- **Dès réception de l'acompte, votre inscription sera validée et vous recevrez un mail de confirmation.**
- Les paiements se font sur le compte du Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S3/2020
- Nous vous demandons de faire un ordre permanent afin d'éviter les rappels.

**Nous insistons sur les délais de paiement,
merci pour votre compréhension.**

HORAIRE PILATES SUR TAPIS septembre – décembre 2020

Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi	
8h45 POSTURAL Catherine	9h DEBUTANT Thibault			8h45 ENTRETIEN Thibault		
10h ENTRETIEN Thibault				10h SPORT Thibault		
11h15 POSTURAL Thibault						
12h30 ENTRETIEN Thibault		12h30 SPORT Catherine				
					17h30 POSTURAL Thibault	18h DEBUTANT Simon
18h15 POSTURAL Catherine	18h DEBUTANT Thibault	18h30 ENTRETIEN Thibault	18h15 POSTURAL Simon	18h30 SPORT Catherine	18h45 SPORT Thibault	19H DEBUTANT Simon
19h30 SPORT Catherine	19h15 DEBUTANT Thibault	19h45 ENTRETIEN Thibault	19h30 DEBUTANT Simon	19h45 ENTRETIEN Thibault	20h ENTRETIEN Simon	

- PAS de cours durant la semaine de Toussaint (du 2 au 8/11)

HORAIRE PILATES SUR REFORMER septembre-déc 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h REFORMER Catherine		8h30 REFORMER Catherine	8h45 REFORMER Catherine
				10h REFORMER Catherine
12h30 REFORMER Catherine				11h 15 REFORMER Catherine
	17h30 REFORMER Thibault	17h30 REFORMER Catherine		
		18h45 REFORMER Thibault		

- PAS de cours durant la semaine de Toussaint (du 2 au 8/11)

BULLETIN D'INSCRIPTION PILATES

Session 31/08/2020 - 18/12/2020

NOM :

PRENOM :

EMAIL :

TEL :

Vous désirez participer à cb de séance par sem : 1 ou 2 séances

Séance 1 :

JOUR : Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi

HEURE :

TAPIS ou REFORMER

NIVEAU : Débutant-Postural-Entretien-Sport

Séance 2 :

JOUR : Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi

HEURE :

TAPIS ou REFORMER

NIVEAU : Débutant-Postural-Entretien-Sport

Document à nous renvoyer au plus vite, pour que l'on puisse constituer les groupes. Merci