

## JANVIER – AVRIL 2022

SESSION du 10/01 au 03/04/2022

Pilates sur tapis- Pilates sur reformer - Pilates prénatal –  
Hatha Yoga – Yoga Flow (De Gasquet) – Stretch relax  
Coaching « gestion du poids » - Coaching « de vie » - Danse Thérapie  
Méditation en mouvement

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** : 50% pour le 15/12 et 50% pour le 15/01
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 pas obligatoire. Il sera juste à remettre lors de votre sortie.
4. **Maximum 12 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 débutant** : pour celles et ceux qui n'ont jamais ou très peu pratiqué le Pilates.
- 

### 2. 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.

### 3. 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.

### 4. 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.

## 5. Pilates Pré-natal : Pour qui ?

---

**Pilates Pré-natal** : L'activité physique doit être adaptée pour les femmes enceintes. C'est ce que nous vous proposons au Centre Vitalité via le cours prénatal. Vous êtes enceinte de minimum 3 mois et vous désirez continuer à bouger jusqu'à l'arrivée de votre bébé : une kinésithérapeute spécialisée dans la méthode De Gasquet vous accompagnera pour continuer à pratiquer une activité physique en toute sécurité.

## 6. Stretch-relax : pour qui ?

---

Pour plus de souplesse, moins de douleur et plus d'aisance articulaires. Pour une meilleure détente musculaire. Pour un corps souple, délié et sans douleur. Exercices d'étirement, de relaxation, automassage et mobilisation articulaire. Cours relaxant, zen et énergisant.

## 7. Coaching de vie : Pour qui ?

---

Permet de retrouver un équilibre émotionnel en chassant la fatigue mentale et physique. Il nous permet d'accroître la capacité à aimer et à recevoir de l'amour, en nous libérant de nos croyances. Equilibre le besoin de reconnaissance et le besoin affectif. Tant à être autonome et à se libérer de nos peurs profondément ancrées. Prise de conscience de nos blocages et nos peurs les plus profonds. Réinstalle le calme et la paix intérieure.

## 8. Coaching « Gestion du poids » : pour qui ?

---

A toute personne désireuse de perdre du poids, de reprendre confiance en soi.  
A toute personne qui malgré des régimes ne réussissent pas à acquérir un poids de forme. A toute personne qui ont tendance à « nourrir » leurs émotions plutôt que leur corps.

## 9. Méditation en mouvement : pour qui ?

---

Le but est de lâcher-prise, de prendre soin de sa santé mentale de façon consciente en reprenant les trois principes fondamentaux pour y parvenir : - le corps (Jing) la matière / le mouvement  
- l'énergie (Qi) la respiration abdominale profonde  
- l'esprit (Shen) l'observation / l'image  
Une fois ces 3 principes appliqués, les bienfaits s'en feront sentir et vous constaterez une détente complète du corps et du mental et donc un mieux-être, une réduction du stress, un meilleur sommeil, une meilleure concentration.

## 10. Danse thérapie :

---

« Le Tandava est une danse méditative libre et improvisée, très lente et continue, sans aucune action volontaire.

La danse-thérapie correspond à toute personne recherchant le bien-être physique et émotionnelle.

A toute personne désirant créer l'harmonie entre le corps et l'esprit, et ainsi à apprivoiser et équilibrer son état émotionnel.

Toute personne de nature stressée, déprimée, en quête d'elle-même.

Mais aussi les personnes timides, en manque de confiance et d'estime d'elle-même.

A ceux qui recherche simplement un moyen d'expression de soi par la musique et la danse.

Ce cours est ouvert à toutes et tous !

Concrètement : Les bienfaits ressentis

- Relaxation profonde et durable/Libération émotionnelle/Relâchement des tensions du corps et du stress,
- Souplesse et tonus musculaire/Développe la créativité et la joie de vivre/Dépassement et expression de soi.
- Sentiment de liberté et de lâcher-prise,
- ...

## Voici les tarifs pour cette session qui varient suivant la CATEGORIE du cours :

- **CAT 1** : Pilates sur tapis, Yoga, Stretch Relax, Coaching « de vie », Méditation en mouvement.
- **CAT 2** : Pilates sur Reformer 1h, Coaching « gestion du poids » 1h30, Danse Thérapie 1h30
- Pour le Pilates prénatal : tarif à la séance 14€
- PAS de séance durant la semaine de Carnaval sauf pour les cours du we : ATTENTION les cours du samedi 26 et dimanche 27 février seront donnés le samedi 5 et dimanche 6 mars.
- **OFFRE CARDIOFITNESS** : pour 34€ en plus au lieu de 162€ recevez 3 mois de cardiofitness illimité valable du 01/01/2022 au 31/03/2022

	Type d'abonnement	Tarifs SANS cardio	AVEC 3 mois de CARDIO	Acompte Pour le 15/12	Solde Pour le 15/01
<b>TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE</b>					
<b>CAT 1</b>	Pilates Tapis 1x/sem Yoga 1x/sem Stretch Relax 1x/sem Coaching de vie 1x/sem Méditation en mouvement 1x/sem	154€	188€	Sans cardio 77€ Avec cardio 94€	Sans cardio 77€ Avec cardio 94€
<b>CAT 2</b>	Pilates Reformer 1x/sem Coaching « gestion du poids » (1h30) Danse Thérapie	264€	298€	Sans cardio 132€ Avec cardio 149€	Sans cardio 132€ Avec cardio 149€
<b>TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE</b>					
<b>CAT 1 + CAT 1</b>	2 séances par semaine de la CAT 1	264€	298€	Sans cardio 132€ Avec cardio 149€	Sans cardio 132€ Avec cardio 149€
<b>CAT 2 + CAT 2</b>	2 séances par semaine de la CAT 2	418€	452€	Sans cardio 209€ Avec cardio 226€	Sans cardio 209€ Avec cardio 226€
<b>CAT 1 + CAT 2</b>	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2	330€	364€	Sans cardio 165€ Avec cardio 182€	Sans cardio 165€ Avec cardio 182€

Votre abonnement comprend : vos séances cours collectifs du 10/01/2022 au 03/04/2022

⇒ A partir du 3<sup>ème</sup> cours collectif, recevez 50% de remise sur le 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>....cours collectif

### OFFRE CARDIOFITNESS :

Vous désirez continuer à combiner les cours collectifs avec une ou plusieurs séances de cardiofitness, nous vous offrons l'abonnement de 3 mois d'une valeur de 162€ **pour seulement 34€ !!!!**

### Modalités d'inscriptions

- Les inscriptions se font :
  - UNIQUEMENT via le formulaire d'inscription (à remplir et à signer) à envoyer à [pilates@vitalite-binche.be](mailto:pilates@vitalite-binche.be), ou à remettre à votre professeur ou à la réception AVANT le 15/12.
- Paiement : en 1x ou 50% pour le 15/12 et 50% pour le 15/01 merci de respecter les dates.
- Les paiements se font sur le compte du Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S1/2022
- Nous vous demandons de faire un ordre permanent pour le solde afin d'éviter les rappels.

# Horaires Cours collectifs : du 10/01 au 04/04/2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
Gde Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Petite salle	Gde Salle	Reformer	Gde Salle	Gde Salle
8h45 Postural Catherine	8h45 Débutant Thibault			8h45 Reformer Catherine	8h30 Entretien Thibault	8h15 Débutant Claudia	9h-10h30 Coaching perte de poids Nathalie	8h30 Yoga Flow Anne France	9h Reformer Catherine	8h30 Débutant Claudia	9h-10h Méditation en mouvement Sabry
10h Entretien Thibault	10h15 Entretien Claudia			9h45 Sport Thibault	9h30 Stretch relax Claudia			9h45 Postural Anne-France	10h Reformer Catherine	9h45 Entretien Claudia	10h30-11h30 Méditation en mouvement Sabry
11h15 Postural Thibault	11h30 Stretch relax Claudia			11h Débutant Thibault				11h Yoga Flow Anne France	11h Reformer Catherine		
12h30 Entretien Thibault	12h30 Débutant Claudia	12h30 Reformer Catherine	12h30 Sport Catherine			12h30 Hatha Yoga Astid					
17h15 Stretch relax Claudia			17h15 Débutant Thibault	18h-19h30 Coaching perte de poids Nathalie		17h15 Postural Thibault	17h30 prénatal Claudia	18h-19h Dvpt Personnel Amandine		16h-17h30 Danse Thérapie Amandine	
18h30 Postural Catherine	18h30 Débutant Claudia		18h30 Entretien Thibault		17h15 Entretien Thibault	18h45 Yoga Flow Anne France	18h45 Entretien Claudia				
19h45 Sport Catherine	19h45 Entretien Claudia		19h45 Entretien Thibault		18h30 Sport Catherine	19h45 Yoga Flow Anne France	20h Entretien Anne France				

## COURS

PILATES sur TAPIS débutant / entretien / postural / sport / prénatal

PILATES sur REFORMER

YOGA : Hatha Yoga / Yoga Flow (De Gasquet)

STRETCH RELAX : Stretching - relaxation - automassage

COCHING COLLECTIF : gestion du poids

COCHING COLLECTIF : Coach de vie - dvlp personnel / Danse thérapie

MEDITATION EN MOUVEMENT : Tai Shi - Qi Gong - respiration

## PROFESSEURS

Catherine - Thibault - Claudia

Catherine - Thibault

Astrid - Anne-France

Claudia

Nathalie

Amandine

Sabrye

## PERIODE

Cours du  
10/01 au 04/04/2022.  
Pas cours  
du 26/02 au 4/03.

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 10/01 au 03/04/2022

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

⇒ Vous désirez participer à combien de séance par sem : 1 - 2 - 3

⇒ Avec le cardiofitness illimité pour 34€ (les 3mois) : oui - non

## Séance 1:

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

## Séance 2 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

## Séance 3 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

**Document à nous remettre au plus vite (avant le 15/12)**, pour que l'on puisse constituer les groupes.

Rappel des conditions générales :

### **1 Les récupérations :**

Possibilité de récupérer 2 séances par session, **si nous avons été prévenus au moins 24h à l'avance.**

Les cours se récupèrent durant la session en cours.

Vous pouvez prévenir votre moniteur d'une éventuelle absence prévue à l'avance. Et voir avec lui les possibilités de récupération.

### **2 La résiliation en cours de session :**

En cas d'arrêt de votre abonnement durant la période, pour une quelconque raison, aucune indemnité ne sera remboursée. Sauf en cas de maladie (sur présentation d'un certificat médical) : **nous remboursons la moitié des séances restantes. (50/50)**

Date :

Signature avec la mention « Lu et approuvé » :