

# COURS COLLECTIFS AVRIL-JUIN 2022

## Centre Vitalité

SESSION du 18/04 au 03/07/2022

Pilates sur tapis- Pilates sur reformer-Yoga Flow-Stretch relax  
Coaching « gestion du poids » - Coaching « de vie » - Danse Thérapie - Méditation en mouvement

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Via le formulaire à déposer à la réception

#### SéANCES DÉCOUVERTES

Nous organisons également des séances découvertes

Pilates-Pilates Reformer-Stretch Relax-Yoga-Méditation-Coach de vie-Atelier gestion du poids-Danse Thérapie

+

Stage ou cours de Yoga durant les deux semaines de Pâques avec Mai S'Lab

Toutes les infos sur [www.vitalite-binche.be](http://www.vitalite-binche.be)

**1. Pilates sur tapis DÉBUTANT : pour celles et ceux qui n'ont jamais ou très peu pratiqué le Pilates.**

**2. Pilates sur tapis 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 sur tapis 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 sur tapis 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.

## 6. Pilates sur REFORMER pour débutant

---

La force, la souplesse, l'équilibre et la coordination seront travaillés, comme sur le tapis, mais en rajoutant une résistance et un contrôle du chariot. Vous n'avez pas droit à l'erreur !!!  
Il est idéal pour renforcer certaines articulations : en particulier les épaules, les genoux et les chevilles.  
Le reformer fait parfois peur lorsqu'on le voit pour la première fois mais une fois qu'on y a goûté, on ne sait plus s'en passer...

## 7. 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.

## 8. 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.  
Équilibre 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.  
Réinstaure le calme et la paix intérieure.

## 9. 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,
- ...

Horaires et tarifs au verso

## 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, Danse Thérapie
- **CAT 2** : Pilates sur Reformer 1h, Coaching « gestion du poids » 1h30,
- **OFFRE CARDIOFITNESS** : pour 34€ en plus au lieu de 162€ recevez 3 mois de cardiofitness illimité valable du 01/04/2022 au 31/06/2022

	Type d'abonnement	Tarifs SANS cardio	AVEC 3 mois de CARDIO	Acompte Dès inscription	Solde Pour le 15/04
<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 Danse Thérapie 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)	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 18/04/2022 au 03/07/2022

⇒ 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 :
  - via le formulaire d'inscription (à remplir et à signer) à déposer à la réception du Centre ou à envoyer à [pilates@vitalite-binche.be](mailto:pilates@vitalite-binche.be) ou via le 0496/49.59.72
- Paiement : la totalité ou 50% dès votre inscription et 50% pour le 15/04
- Les paiements se font sur le compte du Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S2/2022
- Nous vous demandons de faire un ordre permanent pour le solde afin d'éviter les rappels.

# Horaires Cours collectifs : du 18/04 au 03/07/2022

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

## COURS

## PROFESSEURS

## INSCRIPTION

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

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Via le bulletin  
d'inscription à remplir, à  
signer et à nous remettre

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 18/04 au 03/07/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

-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

<u>Séance 1:</u>	<u>Avec CARDIO</u>
Nom du cours :	<input type="radio"/> <u>OUI</u>
Jour de la séance :	<input type="radio"/> <u>NON</u>
Heure de la séance :	Si oui, et pour seulement 34€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.
<u>Séance 2 :</u>	POUR :
Nom du cours :	+ endurance
Jour de la séance :	+ perte de poids
Heure de la séance :	+ de souffle
<u>Séance 3 :</u>	34€ au lieu de 162€
Nom du cours :	
Jour de la séance :	
Heure de la séance :	

**Document à nous remettre au plus vite**, 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 » :

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 18/04 au 03/07/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

-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

<u>Séance 1:</u>	<u>Avec CARDIO</u>
Nom du cours :	<input type="radio"/> <u>OUI</u>
Jour de la séance :	<input type="radio"/> <u>NON</u>
Heure de la séance :	Si oui, et pour seulement 34€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.
<u>Séance 2 :</u>	POUR :
Nom du cours :	+ endurance
Jour de la séance :	+ perte de poids
Heure de la séance :	+ de souffle
<u>Séance 3 :</u>	34€ au lieu de 162€
Nom du cours :	
Jour de la séance :	
Heure de la séance :	

**Document à nous remettre au plus vite**, 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 » :

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 18/04 au 03/07/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

-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

<u>Séance 1:</u>	<u>Avec CARDIO</u>
Nom du cours :	<input type="radio"/> <u>OUI</u>
Jour de la séance :	<input type="radio"/> <u>NON</u>
Heure de la séance :	Si oui, et pour seulement 34€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.
<u>Séance 2 :</u>	POUR :
Nom du cours :	+ endurance
Jour de la séance :	+ perte de poids
Heure de la séance :	+ de souffle
<u>Séance 3 :</u>	34€ au lieu de 162€
Nom du cours :	
Jour de la séance :	
Heure de la séance :	

**Document à nous remettre au plus vite**, 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 » :

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 18/04 au 03/07/2022

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

-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

<u>Séance 1:</u>	<u>Avec CARDIO</u>
Nom du cours :	<input type="radio"/> <u>OUI</u>
Jour de la séance :	<input type="radio"/> <u>NON</u>
Heure de la séance :	Si oui, et pour seulement 34€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.
<u>Séance 2 :</u>	POUR :
Nom du cours :	+ endurance
Jour de la séance :	+ perte de poids
Heure de la séance :	+ de souffle
<u>Séance 3 :</u>	34€ au lieu de 162€
Nom du cours :	
Jour de la séance :	
Heure de la séance :	

**Document à nous remettre au plus vite**, 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 » :

