

SEPTEMBRE-DECEMBRE

COURS COLLECTIFS

Centre Vitalité

SESSION du 29/08 au 23/12/2022

Pilates sur tapis - Pilates sur reformer - CardioPilates - Yoga
Coaching « gestion du poids » - Méditation en mouvement

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Via le formulaire à déposer à la réception

Ou en ligne via www.vitalite-binche.be

JUILLET-AOÛT

Nous organisons également des séances durant les vacances d'été

Pilates sur tapis entretien, postural, sport, découverte

Pilates Reformer Entretien et découverte - CardioPilates découverte - Yoga pour tous – Ateliers pour tous

TOUTES les infos sur 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.

5. CardioPilates

Enchaînement d'exercices sous forme de circuit training avec du rythme...Venez découvrir ce nouveau cours durant juillet-août.

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. 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.

8. Yoga

Cette méthode est basée sur une approche de la posture et de la respiration qui **respecte et protège le dos, le périnée et les abdominaux**.

Cette approche, intégrée dans un cours de yoga, aboutit à un « yoga sans dégâts », un yoga qui protège vos disques intervertébraux, votre périnée et vos abdos, tout en les renforçant en douceur. Idéal pour votre santé.

Avec cette méthode, toutes les postures de yoga sont prises d'une manière qui **respecte et protège le dos, le périnée et les abdominaux**. Ainsi, les grands muscles du dos, le périnée et les abdos se renforcent en douceur.

Une attention particulière est apportée à la respiration également, de façon à réapprendre une **respiration diaphragmatique physiologique**, très efficace pour oxygéner les tissus et détendre le 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.

Horaires et tarifs au verso

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

- **CAT 1** : Pilates sur tapis (débutant, entretien, postural, sport), CardioPilates, Yoga, Méditation
- **CAT 2** : Pilates sur Reformer 1h, Coaching « gestion du poids » 1h30,
- **OFFRE CARDIOFITNESS** : pour 46€ en plus au lieu de 216€ recevez 4 mois de cardiofitness illimité

	Type d'abonnement	Tarifs SANS cardio	AVEC 4 mois de CARDIO	Acompte Dès inscription	Solde Pour le 15/10
TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE					
CAT 1	Pilates Tapis 1x/sem CardioPilates 1x/sem Yoga 1x/sem Méditation en mouvement 1x/sem	210€	256€	Sans cardio 105€ Avec cardio 128€	Sans cardio 105€ Avec cardio 128€
CAT 2	Pilates Reformer 1x/sem Coaching « gestion du poids » (1h30)	360€	406€	Sans cardio 180€ Avec cardio 203€	Sans cardio 180€ Avec cardio 203€
TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE					
CAT 1 + CAT 1	2 séances par semaine de la CAT 1	360€	406€	Sans cardio 180€ Avec cardio 203€	Sans cardio 180€ Avec cardio 203€
CAT 2 + CAT 2	2 séances par semaine de la CAT 2	570€	Offert	285€	285€
CAT 1 + CAT 2	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2	450€	Offert	225€	225€

Votre abonnement comprend : vos séances cours collectifs du 29/08/2022 au 23/12/2022

Ne comprend pas les séances organisées à la Toussaint (du 24/10 au 4/11 séances à la carte)

⇒ A partir du 3^{ème} cours collectif, recevez 50% de remise sur le 3^{ème}, 4^{ème}....cours collectif

OFFRE CARDIOFITNESS :

Vous désirez combiner les cours collectifs avec une ou plusieurs séances de cardiofitness, nous vous offrons l'abonnement de 4 mois d'une valeur de 216€ pour **seulement 46€ !!** valable du 29/08 au 31/12/22

En cardiofitness vous venez quand vous voulez et autant de fois que vous le désirez. Vous recevez votre programme d'exercices qui varie toutes les semaines + 1 bilan morphologique toutes les 6 semaines

POUR : + d'endurance + de perte de poids + de souffle

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 ou via le 0496/49.59.72 ou via [formulaire sur le site](#)
- Paiement : la totalité ou 50% dès votre inscription et le solde de 50% pour le 15/10
- Les paiements se font sur le compte du Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S3/2022
- Nous vous demandons de faire un ordre permanent pour le solde afin d'éviter les rappels.

Horaire Cours collectifs : SEPTEMBRE 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	Reformer	Gde Salle	Reformer
8h45 Postural Catherine													
10h Débutant Monerha				9h15 Entretien Monerha				8h30 Yoga Flow Anne-France	9h Reformer Catherine	9h Yoga Monerha			9h-10h Méditation en mvt Sabry
11h15 Yoga Monerha				10h15 Yoga Monerha				11h CARDIOPILATES Anne-France	10h Reformer Catherine	10h Débutant Monerha			10h30-11h30 Méditation en mvt Sabry
12h30 Entretien Monerha		12h30 Reformer Catherine	12h30 Sport Catherine					11h Reformer Catherine					
17h30 Débutant Monerha			17h15 Débutant Thibault										
18h30 Postural Catherine		18h30 Reformer Monerha	18h30 Entretien Thibault	18h-19h30 Coaching Gestion du Poids						17h15 Postural Thibault			
19h45 Sport Catherine	19h45 Entretien Monerha		19h45 Entretien Thibault							19h45 Sport Thibault			

COURS

Nouveau

PROFESSEURS

PERIODE

PILATES sur TAPIS débutant / entretien / postural / sport / CardioPilates	: Catherine - Anne-France - Thibault - Monerha
PILATES sur REFORMER	: Catherine - Thibault - Monerha
YOGA	: Monerha - Anne-France
COCHING COLLECTIF : gestion du poids	: Nathalie
MEDITATION EN MOUVEMENT : Tai Shi - Qi Gong - respiration	: Sabrye

Du 29/08 au 23/12
hors congés scolaires de la
Toussaint (24/10 au 4/11)

www.vitalite-binche.be // 15 Place des Droits de l'Homme 7130 BINCHE // 0496/49.59.72 // sport@vitalite-binche.be

BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 29/08 au 23/12/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

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

⇒ Avec le cardiofitness illimité pour 46€ (4mois) : faites votre choix ci-dessous

<p><u>Séance 1:</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	<p><u>Avec CARDIO</u></p> <p><input type="radio"/> <u>OUI</u></p> <p><input type="radio"/> <u>NON</u></p> <p>Si oui, et pour seulement 46€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.</p> <p>POUR :</p> <p>+ endurance</p> <p>+ perte de poids</p> <p>+ de souffle</p> <p>46€ au lieu de 216€</p>
<p><u>Séance 2 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	
<p><u>Séance 3 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	

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 29/08 au 23/12/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

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

⇒ Avec le cardiofitness illimité pour 46€ (4mois) : faites votre choix ci-dessous

<p><u>Séance 1:</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	<p><u>Avec CARDIO</u></p> <p><input type="radio"/> <u>OUI</u></p> <p><input type="radio"/> <u>NON</u></p> <p>Si oui, et pour seulement 46€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.</p> <p>POUR :</p> <p>+ endurance</p> <p>+ perte de poids</p> <p>+ de souffle</p> <p>46€ au lieu de 216€</p>
<p><u>Séance 2 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	
<p><u>Séance 3 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	

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 29/08 au 23/12/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

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

⇒ Avec le cardiofitness illimité pour 46€ (4mois) : faites votre choix ci-dessous

<p><u>Séance 1:</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	<p><u>Avec CARDIO</u></p> <p><input type="radio"/> <u>OUI</u></p> <p><input type="radio"/> <u>NON</u></p> <p>Si oui, et pour seulement 46€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.</p> <p>POUR :</p> <p>+ endurance</p> <p>+ perte de poids</p> <p>+ de souffle</p> <p>46€ au lieu de 216€</p>
<p><u>Séance 2 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	
<p><u>Séance 3 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	

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 29/08 au 23/12/2022 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE.**

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

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

⇒ Avec le cardiofitness illimité pour 46€ (4mois) : faites votre choix ci-dessous

<p><u>Séance 1:</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	<p><u>Avec CARDIO</u></p> <p><input type="radio"/> <u>OUI</u></p> <p><input type="radio"/> <u>NON</u></p> <p>Si oui, et pour seulement 46€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.</p> <p>POUR :</p> <p>+ endurance</p> <p>+ perte de poids</p> <p>+ de souffle</p> <p>46€ au lieu de 216€</p>
<p><u>Séance 2 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	
<p><u>Séance 3 :</u></p> <p>Nom du cours :</p> <p>Jour de la séance :</p> <p>Heure de la séance :</p>	

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 » :

SESSION
SEPTEMBRE-DECEMBRE

INFOS

ET

INSCRIPTIONS

