

# COURS COLLECTIFS JANVIER-JUILLET 2023

## Centre Vitalité

SESSION du 09/01 au 09/07/2023

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

# IMPORTANT

## Malgré la situation

nous n'augmentons pas nos tarifs !!!

Nous nous organisons différemment, au lieu de faire deux sessions

(janvier-avril et avril-juillet), nous vous proposons une seule session de janvier à juillet.

Les séances pour cette session seront réparties sur 22 semaines payables mensuellement.

**SESSION** : Du 9/01 au 09/07/2022, répartie comme suit :

- Du 9/01 au 19/02 : 6 semaines
- Du 6/03 au 30/04 : 8 semaines
- Du 15/05 au 9/07 : 8 semaines

**Dès votre inscription, vous vous engagez pour TOUTE la session.**

Session = semaines hors congés scolaires.

Exception : il y aura cours durant les jours fériés suivants :

*Lundi de Pâques 10/04, Ascension 18/05, Pentecôte 29/05*

Durant les congés scolaires (2sem Carnaval, 2sem Printemps),

nous proposerons des séances à la carte.

**Pour faciliter le paiement**, nous vous demandons de verser un acompte dès votre inscription et le solde sera réparti sur 6mois via domiciliation.

→ Voir tarifs et horaires au verso ←

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

---

### **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.

### **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.

### **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.

### **CardioPilates sur tapis SPORT : Pour qui ?**

---

Exercices de renforcement musculaire de type Pilates, combinés à des exercices plus cardio (Rythme)

Objectif : se muscler, améliorer son souffle (Plus d'endurance)

### **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...

### **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.

### **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.

### **Yoga : pour qui ?**

---

Pour celles et ceux qui désirent se renforcer et s'assouplir. Nous proposons du Hatha Yoga, revu et corrigé par Bernadette De Gasquet.

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

- **CAT 1** : Pilates sur tapis, CardioPilates, Yoga, Méditation en mouvement
- **CAT 2** : Pilates sur Reformer 1h, Coaching « gestion du poids » 1h30,
- **OFFRE CARDIOFITNESS** : pour seulement 66€ en plus au lieu de 264€ recevez 6 mois de cardiofitness illimité avec encadrement valable du 01/01/2023 au 30/06/2023

	Type d'abonnement	Acompte Dès votre inscription	Solde Domiciliation De janvier à juin
<b>TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE</b>			
<b>CAT 1</b>	Pilates Tapis 1x/sem CardioPilates 1x/sem Yoga 1x/sem Méditation en mouvement 1x/sem	68€	Sans Ab cardiofitness 6 x 40€ Avec Ab cardiofitness 6 x 51€
<b>CAT 2</b>	Pilates Reformer 1x/sem Coaching « gestion du poids » (1h30)	128€	Sans Ab cardiofitness 6 x 67€ Avec Ab cardiofitness 6 x 78€
<b>TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE</b>			
<b>CAT 1 + CAT 1</b>	2 séances par semaine de la CAT 1	128€	Sans Ab cardiofitness 6 x 67€ Avec Ab cardiofitness 6 x 78€
<b>CAT 2 + CAT 2</b>	2 séances par semaine de la CAT 2	236€	6 x 100€ Avec Ab cardiofitness OFFERT
<b>CAT 1 + CAT 2</b>	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2	160€	6 x 84€ Avec Ab cardiofitness OFFERT

Votre abonnement comprend : vos séances cours collectifs du 9/01 au 09/07/2022

⇒ 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 6 mois d'une valeur de 1264€ **pour seulement 66€ !!!!!**

### Modalités d'inscriptions et de paiement :

- Les inscriptions se font:
  - via le formulaire d'inscription (à remplir recto-verso 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 formulaire d'inscription accessible sur le site [www.vitalite-binche.be](http://www.vitalite-binche.be)
- Paiement : soit la totalité\* dès votre inscription **OU** soit un acompte\* dès votre inscription (voir tableau ci-dessus) et le solde mensuellement de janvier à juin via l'avis de domiciliation à remplir lors de votre inscription, pas besoin de vous rendre à votre banque nous nous occupons de tout.
- Les prélèvements se feront le 10 de chaque mois : janvier-février-mars-avril-mai-juin
- \*Les paiements (totalité ou acompte) se font sur le compte du Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S1/2023

# Horaire Cours collectifs : du 09/01 au 09/07/2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
Gde Salle	Pte salle	Reformer	Gd e Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Pte salle	Reformer	Gde Salle	Reformer	Gde Salle	Gde Salle
8h45 Postural Catherine					8h45 Reformer Catherine	9h15 Entretien Monerah			8h30 Yoga A-F	9h Reformer Catherine	9h Yoga Monerah	9h-10h Méd en mvrt Sabry
10h Entretien Monerah						10h15 Yoga Monerah			9h45 Débutant A-F	10h Reformer Catherine	10h Entretien Monerah	10h30-11h30 Méd en mvrt Sabry
11h15 Yoga Monerah						11h15 Débutant Monerah						
12h30 Entretien Monerah		12h30 Reformer Catherine	12h30 Sport Catherine									
17h30 Débutant Monerah			17h30 Entretien Thibaut			17h15 Entretien Thibaut	17h30 Yoga AF			17h30 Postural Thibaut	17h15 Débutant Monerah	
18h30 Postural Catherine		18h30 Reformer Monerah	18h30 Entretien Thibaut	18h-19h30 Coaching Gestion du poids		18h30 Sport Catherine	18h30 Yoga AF	18h15 Reformer Thibaut		18h30 Sport Thibaut	18h15 Entretien Monerah	
19h30 Sport Catherine	19h30 Débutant Monerah		19h30 Entretien Thibaut			19h30 CardioPilates A-F				19h30 Entretien Thibaut	19h15 Débutant Monerah	

## COURS

PILATES sur TAPIS entretien / postural / sport	Catherine - Thibaut - Monerah - Anne-France
PILATES sur tapis débutant	Catherine - Thibaut - Monerah - Anne-France
PILATES sur REFORMER entretien	Catherine - Thibaut - Monerah
PILATES sur REFORMER débutant	Thibaut
CARDIOPILATES	Anne-France
YOGA	Monerah - Anne-France
MEDITATION EN MOUVEMENT : Tai Shi - Qi Gong - respiration	Sabrye
Coaching gestion du poids	Nathalie

## PROFESSEURS

## PERIODE

Cours du  
9/01 au 09/07/2023.  
Pas cours  
congés Carnaval et  
Printemps (séances à la  
carte)

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 09/01 au 09/07/2023 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

PAIEMENT :

En 1x la totalité (dès l'inscription) ou

Un acompte dès l'inscription + soldes mensuels via domiciliation\* de janvier à juin

⇔ **\*AVIS de domiciliation à remplir au verso** ⇐

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

⇨ Avec le cardiofitness illimité pour 66€ (les 6mois) : oui - non

<u>Séance 1:</u> Nom du cours : Jour de la séance : Heure de la séance :	<u>Avec CARDIO</u>  <input type="radio"/> <u>OUI</u> <input type="radio"/> <u>NON</u>  Si oui, et pour seulement 66€ en plus vous pourrez venir en cardiofitness quand vous voudrez et autant de fois que vous le désirerez.
<u>Séance 2 :</u> Nom du cours : Jour de la séance : Heure de la séance :	+ d'endurance + perte de poids + de souffle
<u>Séance 3 :</u> Nom du cours : Jour de la séance : Heure de la séance :	66€ au lieu de 264€

**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 4 séances par session, **si nous avons été prévenus au moins 24h à l'avance.**

Les cours se récupèrent durant la session en cours via le système en ligne.

**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 » :

**VOTRE ABONNEMENT**

A partir du : 09/01/2023 jusqu'au 09/07/2023

Montant :

Type d'abonnement :  Cours collectifsMode de Paiement :  Domiciliation de janvier à juin (6 prélèvements aux alentours du 10 de chaque mois)**ACCEPTATION**

- J'accepte cette offre d'abonnement et de prélèvement dont j'ai reçu un exemplaire.
- J'accepte les conditions générales que j'ai lues et signées.

L'ABONNÉ(E)

Fait à Binche, le

Signature :

VOTRE CONSEILLER

Fait à Binche, le

Signature :

**MANDAT DE DOMICILIATION EUROPEENNE SEPA. SPRL CENTRE VITLITE // BE64ZZZ0837498790 (créancier)****A compléter :**

Nom, prénom :

Adresse :

Num compte IBAN : BE \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Identification du mandat (créancier) : Référence du mandat :Objet du mandat : abonnement cours collectifs

Type d'encaissement :  encaissements récurrents ou  encaissement unique

En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez le créancier à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions du créancier

Vous bénéficiez d'un droit à un remboursement par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant le mandat ci-dessus sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque. Tous les champs sont obligatoires.