

# COURS COLLECTIFS JANVIER-JUILLET 2024

## Centre Vitalité

SESSION du 07/01 au 07/07/2024

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

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- En ligne via [www.vitalite-binche.be](http://www.vitalite-binche.be) (facile et rapide)
- Ou via le formulaire à remettre à la réception

**SESSION** : Du 7/01 au 07/07/2024, répartie comme suit :

- Du 7/01 au 25/02 : 7 semaines
- Du 11/03 au 28/04 : 7 semaines
- Du 13/05 au 7/07 : 8 semaines

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

Session = 22 semaines : 26 semaines MOINS les 2 semaines de Carnaval et les 2 semaines de Pâques

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

*Lundi de Pâques 01/04, Pentecôte 20/05*

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

nous proposerons des séances à la carte.

**Dès votre inscription, nous vous demandons de verser un acompte** 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

	Type d'abonnement	Acompte Dès votre inscription	Solde Domiciliation Prélèvements	En 1x
		<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	80€	6 x 40€	320€
<b>CAT 2</b>	Pilates Reformer 1x/sem	120€	6 x 70€	540€
	Coaching « gestion du poids » (1h30) Du 9 janvier au 28 avril	125€	4 x 50€	325€
		<b>TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE</b>		
<b>CAT 1 + CAT 1</b>	2 séances par semaine de la CAT 1	120€	6 x 70€	540€
<b>CAT 2 + CAT 2</b>	2 séances par semaine de la CAT 2	240€	6 x 100€	840€
<b>CAT 1 + CAT 2</b>	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2	240€	6 x 72€	672€

- Votre abonnement comprend : vos séances cours collectifs du 7/01 au 25/02, du 11/03 au 28/04, du 13/05 au 7/07 et l'accès au cardiofitness du 01/01/2024 au 07/07/2024
- Session « Coaching gestion du poids » Votre abonnement comprend : vos séances « Coaching gestion du poids » du 7/01 au 25/02, du 11/03 au 28/04 (pas de séance le Mardi Gras 13/2) et l'accès au cardiofitness

⇒ 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

**CARDIOFITNESS** : Vous avez accès au cardiofitness du 01/01/2024 au 07/07/2024

## Modalités d'inscription et de paiement :

- Les inscriptions se font:
  - [En ligne via le formulaire d'inscription accessible sur le site www.vitalite-binche.be](http://www.vitalite-binche.be)
  - Ou via le formulaire d'inscription à déposer à la réception du Centre ou à envoyer à [pilates@vitalite-binche.be](mailto:pilates@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 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.
- \*Les paiements (totalité ou acompte) se font sur le compte :

SRL Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S1/2024

# Horaire Cours collectifs : du 07/01 au 07/07/2024

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

## COURS

<span style="color: purple;">■</span> PILATES sur TAPIS entretien / postural / sport	Catherine - Thibault - Monerah - Anne-France
<span style="color: blue;">■</span> PILATES sur tapis débutant	Catherine - Thibault - Monerah - Anne-France
<span style="color: green;">■</span> PILATES sur REFORMER entretien	Catherine - Thibault - Monerah
<span style="color: orange;">■</span> CARDIOPILATES	Anne-France
<span style="color: red;">■</span> YOGA	Monerah - Anne-France
<span style="color: darkblue;">■</span> MEDITATION EN MOUVEMENT : Tai Shi - Qj Gong - respiration	Sabrye
<span style="color: pink;">■</span> Coaching gestion du poids	Nathalie

## PROFESSEURS

## PERIODE

Cours  
du 07/01 au 07/07/2024  
Pas cours  
congés de Carnaval  
du 26/02 au 10/03  
congés de Printemps  
du 29/04 au 12/05

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 07/01 au 07/07/2024 **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\*

\*AVIS de domiciliation à remplir 

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

## 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**, pour que l'on puisse constituer les groupes.

Rappel des conditions générales :

**1 Les récupérations :** Possibilité de récupérer 5 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 : JANVIER 2024

Acompte à verser (voir tableau tarifs) :

Montant/mois :

Type d'abonnement :  Cours collectifsMode de Paiement :  Domiciliation

6 prélèvements sauf « Coaching gestion du poids » 4 prélèvements

**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.