

COURS COLLECTIFS JANVIER-JUILLET 2025

Centre Vitalité

SESSION du 05/01 au 06/07/2025

Pilates sur tapis - Pilates sur reformer - CardioPilates - Yoga
Méditation en mouvement

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

SESSION : Du 5/01 au 06/07/2025 :

- **Pas cours** durant les 2 semaines de Carnaval : du lundi 24/2 au dimanche 9/3
- **Pas cours** durant les 2 semaines de Printemps : du lundi 28/4 au dimanche 11/5
- **Cours** le Lundi de Pâques : Lundi 21/4
- **Cours** le Jeudi de l'Ascension : Jeudi 29/5
- **Cours** le Lundi de la Pentecôte : Lundi 9/6

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

Dès votre inscription nous vous demandons :

- Soit de verser la totalité
- Soit de verser un acompte et le solde sera réparti sur 6mois via domiciliation.

Durant les congés scolaires (2sem Carnaval, 2sem Printemps),
nous proposerons des séances à la carte (payable à la séance).



Avec votre abonnement cours collectifs, vous recevez



l'abonnement cardiofitness GRATUIT illimité jusqu'au 30/06/2024

⇨ 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...

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 (groupe de 5 personnes)

	Type d'abonnement	Acompte Dès votre inscription	Solde Domiciliation Prélèvements	En 1x
TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE				
CAT 1	Pilates sur tapis 1x/sem <ul style="list-style-type: none"> • Débutant, Entretien, Sport, Postural CardioPilates 1x/sem Yoga 1x/sem Méditation en mouvement 1x/sem	90€	6 x 40€	330€
CAT 2	Pilates Reformer 1x/sem	130€	6 x 70€	550€
TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE				
CAT 1 + CAT 1	2 séances par semaine de la CAT 1	130€	6 x 70€	550€
CAT 2 + CAT 2	2 séances par semaine de la CAT 2	250€	6 x 100€	850€
CAT 1 + CAT 2	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2	250€	6 x 72€	682€

- Votre abonnement comprend : vos séances cours collectifs (sauf les 2 sem de congé de Carnaval et de Printemps) et l'accès au cardiofitness OFFERT du 01/01/2025 au 30/06/2025.

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



CARDIOFITNESS offert : Vous avez accès au cardiofitness du 01/01/2025 au 30/06/2025
 Avec suivi personnalisé + votre fiche d'exercices revue chaque semaine + votre bilan morphologique

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
- 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, en communication votre NOM PRENOM S1/2025

Horaire Cours collectifs : du 05/01 au 06/07/2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
Gde Salle	Pre salle	Reformier	Gde Salle	Petite salle	Reformier	Gde Salle	Pre salle	Reformier	Gde Salle	Reformier	Gde Salle
8h45					8h45 Reformier Catherine						9h-10h Méd en mv̄t Sabry
Postural Catherine						9h15 Entretien Monerha	9h15 Débutant Justine				
10h						10h15 Yoga Monerha	10h15 Débutant Justine				
Entretien Monerha						11h15 Reformier Monerha					10h30- 11h30 Méd en mv̄t Sabry
11h15h											
Entretien Monerha											
12h30		12h30 Reformier Catherine	12h30								
Entretien Monerha			12h30 Sport Catherine								
17h30	17h30 Yoga Anne-So		17h30	17h30 Débutant A-F		17h15 Entretien Thibault	17h30 Yoga A-F				
Entretien Monerha			17h30 Entretien Thibault	17h30 Débutant A-F		17h30 Entretien Monerha	17h30 Débutant Thibault				
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30		18h30 Entretien Sport Catherine	18h30 Yoga A-F				
Postural Catherine	Débutant Anne-So	Reformier Monerha	18h30 Entretien Thibault	18h30 Entretien A-F		18h15 Reformier Thibault	18h30 Entretien Thibault				
19h30	19h30		19h30			19h30 Sport Catherine	19h30 Yoga A-F				
Sport Catherine	Débutant Anne-So		19h30 Entretien Thibault			19h30 Cardiopilates A-F					

COURS

PROFESSEURS

Cours/Pas cours

PILATES sur TAPIS entretien / postural / sport

Catherine - Thibault - Monerha - Anne-France

COURS

PILATES sur tapis débutant

Thibault - Monerha - Anne-France - Justine- Anne-Sophie

du 05/01 au 06/07/2025

PILATES sur REFORMIER entretien

Catherine - Thibault - Monerha

PAS COURS

CARDIOPIILATES

Anne-France

Congés de Carnaval
du 24/02 au 09/03

YOGA et YOGA Débutant

Monerha - Anne-France - Anne-Sophie

Congés de Pâques
du 28/04 au 11/05

MEDITATION EN MOUVEMENT : Tai Shi - Qi Gong - respiration

Sabrye

BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 05/01 au 06/07/2025 **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 de : JANVIER 2024

Acompte à verser (voir tableau tarifs) :

Montant/mois :

Type d'abonnement : Cours collectifsMode de Paiement : Domiciliation 6 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.