

# COURS COLLECTIFS JANVIER-JUILLET 2026

## Centre Vitalité

SESSION du 05/01 au 05/07/2026

Pilates sur tapis - Pilates sur reformer - CardioPilates - Yoga

## 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 5/01 au 06/07/2026 :

- **Pas cours** durant les 2 semaines de Carnaval : du 14/2 au 1/3
- **Pas cours** durant les 2 semaines de Printemps : du 25/4 au dimanche 10/5
- **Cours** le Lundi de Pâques : Lundi 6/4
- **Cours** le Jeudi de l'Ascension : Jeudi 14/5
- **Cours** le Lundi de la Pentecôte : Lundi 25/5

Dès votre inscription :

- **Vous vous engagez pour TOUTE la session**
- Nous vous demandons de verser (voir tableau des tarifs):
  - Soit la totalité
  - Soit un acompte et le solde sera réparti sur 6mois via domiciliation.

## Votre abonnement comprend

- vos séances cours collectifs (sauf les 2 sem de congé de Carnaval et de Printemps)
- 10 séances cardiofitness OFFERTES du 01/01/2026 au 30/06/2026.

**OFFRE PASS ILLIMITÉ CARDIOFITNESS : vos cours collectifs + cardiofitness illimité**

- **MOINS 75% sur l'ab. Cardiofitness 6mois** valable du 01/01/2026 au 30/06/2026
- PASS CARDIOFITNESS illimité, venez autant de fois que vous le désirez en cardiofitness.
- Valeur réel du PASS : 384€ (Ab cardiofitness de 6mois) **MOINS 75% =96€, soit 3,7€/semaine !!!**

Avec suivi personnalisé + votre fiche d'exercices revue chaque semaine + votre bilan morphologique

→ Voir tarifs et horaires au verso ←

# Nos cours :

## Pilates sur tapis DÉBUTANT :

pour celles et ceux qui n'ont jamais ou très peu pratiqué le Pilates. Après votre session en Pilates débutant, vous passez en Pilates Entretien.

## 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...

## 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**
- **CAT 2 : Pilates sur Reformer (groupe de 5 personnes)**
- **PASS ILLIMITÉ CARDIOFITNESS pour 3,7€/semaine !!**

Recevez 25% de remise sur le 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>....cours

	Type d'abonnement	Acompte Dès votre inscription	Solde Domiciliation Prélèvements	En 1x
<b>TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE</b>				
CAT 1	Pilates sur tapis (Débutant, Entretien, Sport, Postural) CardioPilates 1x/sem, Yoga 1x/sem  ➤ Avec PASS cardiofitness illimité	90€  126€	6 x 40€  6 x 50€	330€  426€
CAT 2	Pilates Reformer 1x/sem  ➤ Avec PASS cardiofitness illimité	130€  166€	6 x 70€  6 x 80€	550€  646€
<b>TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE</b>				
CAT 1 + CAT 1	2 séances par semaine de la CAT 1  ➤ Avec PASS cardiofitness illimité	130€  166€	6 x 70€  6 x 80€	550€  646€
CAT 2 + CAT 2	2 séances par semaine de la CAT 2  ➤ Avec PASS cardiofitness illimité	250€  286€	6 x 100€  6 x 110€	850€  946€
CAT 1 + CAT 2	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2  ➤ Avec PASS cardiofitness illimité	250€  286€	6 x 72€  6 x 82€	682€  778€

**OFFRE PASS ILLIMITÉ CARDIOFITNESS : combinez cours collectif et cardiofitness**

**MOINS 75% sur l'ab. Cardiofitness 6mois valable du 1/1 au 30/06/2026**

- PASS CARDIOFITNESS illimité, venez autant de fois que vous le désirez en cardiofitness.
  - Valeur réel du PASS : 384€ (Ab cardiofitness de 6mois) **MOINS 75% = 96€, soit 3,7€/semaine !!!**
- 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](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 :

# Horaire Cours collectifs : du 5/01 au 5/07/2026

LUNDI		MARDI		MERCRIDI		JEUDI		VENDREDI	
Gde Salle	Pte Salle	Reformer	Gde Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Pte salle	Reformer	Gde Salle
8h45 Postural Catherine				8h45 Reformer Catherine			9h Entretien Alisson		
10h Entretien Monerha				9h15 Reformer Catherine			9h15 Yoga Monerha		9h Reformer Catherine
11h15h Entretien Monerha				10h15 Yoga Monerha			10h15 Entretien Alisson		10h Reformer Catherine
12h30 Entretien Monerha		12h30 Reformer Catherine				11h15 Reformer Monerha		11h15 Entretien Monerha	11h Reformer Catherine
17h30 Entretien Monerha		17h30 Reformer Débutant		17h30 Entretien Thibault	17h30 Yoga A-F		17h30 Entretien Monerha	17h30 Débutant Thibault	17h Entretien Alisson
18h30 Postural Catherine	18h30 Débutant Anne-So	18h30 Reformer Monerha	18h30 Entretien Thibault	18h30 Sport Catherine	18h15 Yoga A-F		18h30 Entretien Monerha	18h30 Entretien Thibault	18h Entretien Alisson
19h30 Sport Catherine		19h30 Reformer Débutant		19h30 CardioPilates A-F			19h30 Entretien Thibault	19h30 Reformer Monerha	

COURS	PROFESSEURS	PAS COURS
PILATES sur tapis entretien / postural / sport	Catherine - Thibault - Monerha - Anne-France - Anne-Sophie - Alisson	
PILATES sur tapis débutant	Thibault - Monerha - Anne-France - Anne-Sophie - Alisson	
PILATES sur REFORMER	Catherine - Thibault - Monerha - Anne-Sophie	
PILATES sur REFORMER débutant	Anne-Sophie	
CARDIOPILATES	Anne-France	
YOGA et YOGA Débutant	Monerha - Anne-France - Anne-Sophie	

**PAS COURS**  
Congés de Carnaval  
et de Printemps

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 05/01 au 05/07/2026 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

PAIEMENT :

- OUI** je désire le PASS CARDIOFITNESS illimité valable jusqu'au 30/06 pour 96€ au lieu de 384€
- 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 2026

Acompte à verser (voir tableau tarifs) :

Montant/mois :

Type d'abonnement :  Cours collectifs

X

## Cours collectifs

1

1

Mode 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 \_\_\_\_\_

Nom de la banque :

Code BIC :

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.