COURS COLLECTIFS

SEPTEMBRE-DECEMBRE 2026

Centre Vitalité

SESSION du 24/08 au 18/12/2026

Pilates sur tapis - Pilates sur reformer - Yoga

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

SESSION : Du 24/08 au 18/12/2026 :

- **Pas cours** durant les 2 semaines de Toussaint : du 19/10 au 1/11
- **Cours** le mercredi : 11/11

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 4mois via domiciliation.

Votre abonnement comprend

- Vos séances cours collectifs (sauf les 2 sem de congé de Toussaint)
- 5 séances cardiofitness OFFERTES du 24/08/2026 au 31/12/2026.
- **Si vous désirez venir de manière illimitée en cardiofitness, voici l'offre :**

OFFRE PASS CARDIOFITNESS illimité : vos cours collectifs + cardiofitness illimité

- Valeur réel du PASS : 256€ (Ab cardiofitness de 4mois) **MOINS 75%** =64€, **soit3,7€/semaine !!!**
- **MOINS 75% sur l'ab. Cardiofitness 4mois** **valable du 24/08/2026 au 31/12/226**
- PASS CARDIOFITNESS illimité, **venez autant de fois que vous le désirez** en cardiofitness.

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 qui ?

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 ont fait une session Pilates débutant et 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 ?

Pour celles et ceux qui ont fait une session Pilates débutant.
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 ?

Avoir déjà fait 1 session en Pilates entretien.
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.

Pilates sur REFORMER débutant : Pour qui ?

Pour celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué le Pilates sur Reformer.
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…

Pilates sur REFORMER entretien : Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ont déjà pratiqué au moins une session en Pilates Reformer.
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.

Horaires et tarifs au verso

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

- **CAT 1** : Pilates sur tapis (débutant, postural, entretien, sport), Yoga
- **CAT 2** : Pilates sur Reformer (groupe de 5 personnes)
- **PASS ILLIMITÉ CARDIOFITNESS pour 3,7€/semaine !!**

Recevez 25% de remise sur le 3ème, 4ème....cours

	Type d'abonnement	Acompte Dès votre inscription	Solde Domiciliation Prélèvements	En 1x
	TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE			
CAT 1	Pilates sur tapis (Débutant, Entretien, Sport, Postural) Yoga 1x/sem	65€	4x 40€	225€
	➢ **Avec PASS cardiofitness illimité**	89€	4 x 50€	289€
CAT 2	Pilates Reformer 1x/sem	95€	4 x 70€	375€
	➢ **Avec PASS cardiofitness illimité**	119€	4 x 80€	439€
	TARIF POUR 2 ACTIVITES / SEMAINE			
CAT 1 + CAT 1	2 séances par semaine de la CAT 1	95€	4 x 70€	375€
	➢ **Avec PASS cardiofitness illimité**	119€	4 x 80€	439€
CAT 2 + CAT 2	2 séances par semaine de la CAT 2	180€	4 x 100€	580€
	➢ **Avec PASS cardiofitness illimité**	204€	4 x 110€	644€
CAT 1 + CAT 2	1 séance par semaine de la CAT 1 + 1 séance par semaine de la CAT 2	177€	4 x 72€	465€
	➢ **Avec PASS cardiofitness illimité**	201€	4 x 82€	529€

OFFRE PASS CARDIOFITNESS illimité : combinez cours collectif et cardiofitness

MOINS 75% sur l'ab. Cardiofitness 4mois valable du 24/8 au 31/12/2026

- ➢ PASS CARDIOFITNESS illimité, **venez autant de fois que vous le désirez** en cardiofitness.
- ➢ Valeur réel du PASS : 256€ (Ab cardio de 4mois) **- 75%** = 64€ pour les 4 mois, **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
  - 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 S2/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 24/08 au 18/12/2026 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE. A déposer à la réception**

Horaire Cours collectifs : du 24/08 au 18/12/2026

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		SAM
Gde Salle	Pte salle	Reformer	Gde Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Pte salle	Reformer	Gde Salle	Pte salle	Reformer	Gde Salle	Reformer	
8h45 Postural Catherine					8h45 Ref Ent Catherine									
10h Entretien Monerha						9h15 Entretien Monerha		9h Ref Deb Audrey	9h Pil Déb Alisson			9h15 Yoga Monerha	9h Ref Ent Catherine	
11h15h Entretien Monerha						10h15 Yoga Monerha		10h Ref Deb Audrey	10h Entretien Alisson			10h15 Entretien Monerha	10h Ref Ent Catherine	
								11h15 Ref Ent Monerha				11h15 Entretien Monerha	11h Ref Ent Catherine	
12h30 Entretien Monerha		12h30 Ref Ent Catherine	12h30 Sport Catherine									12h30 Yoga Déb Monerha		
17h30 Entretien Monerha		17h30 Ref Deb Anne-So	17h30 Entretien Thibault	17h30 Pil Déb Prescillia	17h30 Ref Déb Audrey	17h15 Entretien Thibault		17h15 Ref Deb Selena	17h30 Entretien Monerha	17h30 Pil Déb Thibault	17h30 Ref Déb Selena	17h Entretien Alisson		
18h30 Postural Catherine	18h30 Débutant Anne-So	18h30 Ref Ent Monerha	18h30 Entretien Thibault	18h30 Pil Déb Prescillia	18h30 Ref Déb Audrey	18h30 Sport Catherine	18h30 Pil Déb Selena	18h15 Ref Ent Thibault	18h30 Sport Monerha	18h30 Entretien Thibault	18h30 Ref Déb Selena	18h Entretien Alisson		
19h30 Sport Catherine		19h30 Ref Ent Anne-So	19h30 Entretien Thibault	19h30 Pil Déb Prescillia	19h30 Ref Déb Audrey	19h30 Pil Déb Selena			19h30 Sport Thibault	19h30 Pil Déb Selena	19h30 Ref Ent Monerha			

COURS	PROFESSEURS
PILATES sur tapis entretien / postural / sport	Catherine - Thibault - Monerah - Anne-Sophie - Alisson
PILATES sur tapis débutant Pil Deb	Thibault - Monerah - Anne-Sophie - Alisson - Sélena - Prescillia
PILATES sur REFORMER entretien Ref Ent	Catherine - Thibault - Monerah - Anne-Sophie - Audrey
PILATES sur REFORMER débutant Ref Deb	Audrey - Selena
YOGA et YOGA Débutant	Monerah

Pas cours

PAS COURS
Congés de Toussaint

-NOM PRENOM :

-EMAIL :

-TEL :

PAIEMENT :

☐ **OUI** je désire le PASS CARDIOFITNESS illimité valable jusqu'au 31/12 pour 64€ au lieu de 256€

☐ 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, **via votre application Xplor Active ou espace membre.**

IMPORTANT : Les cours se récupèrent durant la session en cours.

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 » :

Centre Vitalité

AVIS DE DOMICILIATION

VOTRE ABONNEMENT

A partir de : SEPTEMBRE 2026 Acompte à verser (voir tableau tarifs) : Montant/mois :

Type d'abonnement : [X] Cours collectifs

Mode de Paiement : [X] Domiciliation 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)	VOTRE CONSEILLER
Fait à Binche, le	Fait à Binche, le
Signature :	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 : [X] 4 encaissements 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.