



# PILATES

## Vendredi de 19h 15 à 20h15



Animation : Ange Martin

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur le réalignement de la colonne vertébrale, le travail des muscles profonds, l'étirement des muscles superficiels.

Accessible aux personnes fragilisées.

Certificat médical de moins de trois mois obligatoire.

Prévoir des vêtements pratiques ou de sport et des chaussures souples.

Possibilité pour les noidanais d'obtenir, sous conditions de ressources, un passeport loisirs culture venant en déduction du coût de l'activité (renseignements au CCAS).

**Adhésion familiale au Centre Communal F. Giroud de 2 € pour la saison 2019-2020**

+

**Tarifs : noidanais : 256 €, extérieurs : 272 € (32 séances)**

**1<sup>ère</sup> séance le vendredi 20 septembre 2019 !**



Possibilité de régler l'inscription en plusieurs mensualités. Inscription possible en cours d'année au prorata.

✂.....

### BULLETIN D'INSCRIPTION 2019-2020

#### Pilates- GROUPE 19 H 15 à 20 H15



**NOM - Prénom :** .....

**Adresse complète :** .....

.....

**Tel fixe** ..... **Tel portable :** .....

**Mail**..... @.....

**Adhésion Centre Communal F. Giroud :**

- Je suis déjà adhérent(e) du Centre Communal F. Giroud
- Je règle mon adhésion au Centre Communal F. Giroud pour l'année 2019-2020, soit **2 € par foyer**.

**Modalités de règlement :**

Montant dû à l'inscription : ..... € (cf. tarifs ci-dessus)

- Espèces
- Chèque
- Passeport loisirs culture  
(à l'ordre du Trésor Public)

Nombre de mensualités : .....

Date

Signature du représentant légal (obligatoire)