

## Remise en Forme

### Horaires :

**Lundi :** 9H15 Body tonic  
18H30 Body Zen

**Mardi :** 9H15 Swiss Ball

**Jedi :** 9h15 Pilates  
18H30 Cardio Dance  
19H15 Body Tonic

**Vendredi :** 9H15 Body Zen

**Vendredi :** 20H00 Pilates **Nouveau**

**Body Tonic :** cours complet de remise en forme pour un renforcement musculaire général du corps.

**Pilates :** Recentrage et rééquilibrage du corps par un renforcement des muscles profonds pour favoriser une meilleure posture.

**Body Zen :** Etirements et rééquilibrage énergétique pour retrouver une harmonie du corps et de l'esprit, respiration, détente musculaire et mental pour supprimer les tensions.

**Cardio dance :** Cours cardio vasculaire où la danse permet de brûler des calories et améliorer son endurance.

**Swiss ball :** cours de Pilates avec un gros ballon pour un travail de gainage et d'équilibre pour muscler, rééquilibrer tout le corps pour un meilleur maintien.



## Inscriptions et renseignements

Téléphone : 06 87 41 11 37 **Caroline**  
Mail : [caro.chevalier43@gmail.com](mailto:caro.chevalier43@gmail.com)

### Modalités d'inscription

- un certificat médical ( si nouvelle inscription)
- fiche d'inscription
- règlement à votre convenance  
( ordre ASB, si plusieurs chèques indiquer au dos le mois d'encaissement)  
ANCV et coupon sport

### Tarif annuel

- 1 Cours par semaine (au choix) 130€
- Cours à volonté 220 €
- 2<sup>e</sup> cours si déjà adhérent d'une autre section 105€
- Carte 10 séances + 1 offerte 60 €
- séance 6 €

### Frais d'adhésion ASB

- 18 € 1<sup>er</sup> adhérent
- 9 € 2<sup>e</sup> adhérent
- Gratuit 3<sup>e</sup> adhérent de la même famille



Reprise des cours lundi 9 Septembre 2019



## Fiche d'Inscription Fitness

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

Tél. :

**Important pour recevoir toutes les infos du club**

Port. :

Mail : (bien lisible)

### **1 Parrainage = 1 cadeau**

Je suis ancien adhérent, je parraine

Nom prénom

### **Internet et communication**

Je soussigné(e)

En qualité de(1)

Autorise l'association ASB à exploiter et diffuser les noms et images de l'adhérent prises dans le cadre des activités de l'association.

à le

Signature

(1) personne majeure responsable ou titulaire de l'autorité parentale

A yellow business card with a cartoon illustration of a bearded man in a Viking-style hat holding a pencil and a book. The text on the card is as follows:

Librairie - Papeterie  
**VERCINGETORIX**

<b>LIBRAIRIE</b>	<b>PAPETERIE</b>
14 Bd Vercingétorix	13 rue Jules Maigne
43100 Brioude	43100 Brioude
04 71 50 06 26	☎ 04 71 74 98 97
contact@papeterie-vercingetorix.fr	



Salle de danse N°1  
Dojo  
Complexe sportif  
Brioude

[www.danse-brioude.com](http://www.danse-brioude.com)

