



La Cigale et Les Fourmis

La Cigale et les Fourmis a le plaisir de prolonger son activité Sportive/Détente pour la rentrée de Septembre 2017 à Remilly-sur-Tille.

PILATES et STRETCHING

Séances animées par un coach sportif diplômé

A travers une série d'exercices variés, vous apprendrez à renforcer et tonifier les muscles profonds de l'ensemble de votre corps, à entretenir votre souplesse. Cette technique douce vise à améliorer la posture et éliminer les tensions grâce à l'allongement musculaire et la respiration. Une séance hebdomadaire qui donne une sensation de bien-être énergisante !

Où et Quand ?

Tous les mercredis de 19h à 20h ou de 20h à 21h à la Salle du Vernois à Remilly-sur-Tille à partir du Mercredi 13 Septembre 2017.

Séance (20 personnes)

Adoptez une tenue souple et apportez des baskets pour l'intérieur (ou chaussettes) ainsi qu'un linge de toilette pour recouvrir le tapis.

Adhésion

Le tarif de l'adhésion est fixé à 130 € pour l'année 2017/2018 (environ 35 séances hors vacances scolaires). Fournir un Certificat Médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du Pilates.

Inscription des nouveaux adhérents :

SAMEDI 1er JUILLET à la salle du Vernois à Remilly de 10h à 11h

SAMEDI 8 JUILLET à la salle préfabriquée (proche stade de foot) de 10h à 12h.

Association « La Cigale et les Fourmis »

7 rue du Carré au Frêne – 21560 REMILLY-SUR-TILLE

☎ 03.80.37.18.04 - 📧 lacigaleetlesfourmisremilly@gmail.com



La Cigale et Les Fourmis

BULLETIN d'ADHESION

NOM : Prénom :

Date de Naissance :/...../.....

Adresse :

Tél. Domicile : Portable :

Mail :

Donne au responsable l'autorisation de prendre toutes les décisions qu'il jugerait utiles et autorise le médecin ou le chirurgien à intervenir s'il en juge la nécessité : **OUI / NON**

Donne au responsable l'autorisation d'utiliser, de reproduire et de publier les photographies prises dans le cadre de l'activité : **OUI / NON**

Certificat Médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du Pilates. (obligatoire au 13/09/2017)

Règlement de l'adhésion (130 €):

Chèque (possibilité de régler en 2 chèques : encaissements en Septembre et en Novembre)

Espèces

19h

20h

Remilly-sur-Tille, le :

Signature :

