



PILATES YOGA



La saison 2023-2024 se déroulera du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024.
Les cours de sport n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires (zone B) et les jours fériés.

Lieu : **Salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux**

Public : Ados/Adultes/Seniors

Nom :	Prénom :	Date naissance :
Adresse :				
.....					
Tél. domicile :	Tél. portable :		
Adresse mail :@.....				

HORAIRES et TARIFS annuels (hors adhésion ASC)

Séances encadrées par des éducatrices diplômées : **Perrine et Cristina**

- | | | | | |
|--------------------------|----------------|------------------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | PILATES | Le mercredi de 19h30 à 20h30 | avec Perrine | Tarif : 145 € |
| <input type="checkbox"/> | YOGA | Le lundi de 18h00 à 19h30 | avec Cristina | Tarif : 145 € |
| <input type="checkbox"/> | YOGA | Le lundi de 19h40 à 21h10 | avec Cristina | Tarif : 145 € |
| <input type="checkbox"/> | YOGA | Le vendredi de 10h45 à 12h15 | avec Cristina | Tarif : 145 € |

Tenue conseillée :

- *PILATES* : Une paire de tennis propres et tenue décontractée
- *YOGA* : Tenue décontractée, 1 bouteille d'eau, tapis de yoga antidérapant

Pièces à fournir au dossier d'inscription :

- Fiche Adhésion à l'ASC Mézières 2023-2024
- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat médical d'aptitude à la pratique de la gym. d'entretien ou Yoga**
- Cotisation annuelle - possibilité d'établir plusieurs chèques (Maxi.3)

➤ 7 € de réduction pour chaque inscription à partir de la 2^{ème} au sein d'un même foyer

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ

Association Sportive et Culturelle de Mézières en Drouais

30/32, Grande Rue – 28500 Mézières en Drouais - Tél : 02.37.43.74.52

E-mail : ascmezieres@wanadoo.fr Site Internet : <https://www.ascmezieres.fr>

Association loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative
pour le Volontariat Associatif, la Jeunesse et l'Éducation Populaire et le Sport

Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et l'Égalité des Chances au titre du Service Civique