

BULLETIN D'INSCRIPTION**PILATES**

Reprise des cours à partir du mardi 5 septembre 2023 , une séance d'essai gratuite.

Chaque mardi de 19h40 à 20h30 à la salle des Fêtes de CANGEY.

(pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés)

Le pilates est une gymnastique douce qui a pour but de renforcer les muscles en profondeur. Essentiellement les muscles du centre du corps, afin d'améliorer la posture, d'affiner la silhouette et de renforcer le périnée. La respiration est utilisée pour connecter le corps et l'esprit. Les exercices sont pratiqués en pleine conscience et dans le respect du corps. Ce cours est accessible à tous, aux hommes comme aux femmes.

Le cours se pratique sur un tapis dans une tenue confortable, pieds nus ou en chaussettes

Si vous êtes intéressé (e), merci de remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et de le déposer à la mairie de Cangey, accompagné des pièces demandées.

Cordialement,

Les membres du bureau

**COUPON-REPONSE****INSCRIPTION****PILATES****Saison 2023/2024**

A compléter et à déposer en Mairie de Cangey accompagné :

- d'un chèque d'un montant de 140 euros (130 € + 10€ cotisation annuelle 2023/2024) (possibilité de payer en 3 fois)
à l'ordre de l'association MOVING CANGEY –

Nom : Prénom :

Code Postal : Ville :

Tél :portable :

Mail obligatoire:

*****Certificat médical à présenter en septembre 2023 sauf si déjà en notre possession**

Date et signature