

## STRECHING, PILATES, RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ANNEE 2023/2024 YOGA, POWER YOGA, ZUMBA



Partie à conserver

Mercredi	9h-9h45	STRECHING / Nathalie	45'
	9h45-10h30	PILATES ENCHAINEMENTS / Nathalie	45'

Jeudi	9h15 - 10h00	PILATES DEBUTANT ET PATHOLOGIES / Célia	45'
	10h00 - 10h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / Célia	45'

Jeudi	18h00 - 19h00	YOGA / Nathalie	45'
	19h10 - 19h55	POWER YOGA / Nathalie	45'
	20h00 - 20h45	ZUMBA / Nathalie	45'

Séance d'essai de 5 € à déduire de l'adhésion en cas d'inscription

Sauf indication contraire, pas de séance lors des vacances scolaires

Inscription possible jusqu'en avril (sauf cours à la séance)

TARIFS À L'ANNÉE (par éducateur)	1 cours / sem	135 €	Carte	10 séances : 70 €	20 séances : 140 €
	2 cours / sem	180 €		Séance	YOGA : 10 séances 80 €
	3 cours et + / sem	210 €	Coaching Individuel		45 € la séance

Prise en charge thérapie et post thérapie SUR ORDONNANCE (ALD, Mutuelle, IMAPAC, Planeth Patient...),  
contacter Célia Brice, thérapeute sportive spécialisée en cancérologie

Règlement possible en espèces ou par chèque à l'ordre de Nathalie Oliviero ou Célia BRICE

Paiement en plusieurs fois possible

Pour toute activité pratiquée à la MJC, adhésion obligatoire de 10€ (chèque à l'ordre de la MJC).

Contact : Nathalie OLIVIERO - 06 19 87 23 84 et Célia BRICE - 06 18 69 48 50  
sportsantepaysdauge@gmail.com

**Traitement des données personnelles, droit d'accès et de rectification** : ces données sont recueillies en vue de tenir à jour notre fichier d'adhérents. Vous pouvez, en vertu du Règlement européen sur la protection des données personnelles (RGPD), en vigueur depuis le 25/05/2018, avoir accès aux données vous concernant ; vous pouvez demander leur rectification et leur suppression. Ces démarches s'effectuent auprès du Bureau de la MJC Marcel Hennebois à mjchennebois.plev@orange.fr



MJC Marcel Hennebois – 1bis Rue Fouet de Crémanville 14130 Pont-l'Évêque

## STRECHING, PILATES, RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ANNEE 2023/2024 YOGA, POWER YOGA, ZUMBA



Partie à transmettre

Mercredi	9h-9h45	STRECHING / Nathalie	45'	<input type="checkbox"/>
	9h45-10h30	PILATES ENCHAINEMENTS / Nathalie	45'	<input type="checkbox"/>

Jeudi	9h15 - 10h00	PILATES DEBUTANT ET PATHOLOGIES / Célia	45'	<input type="checkbox"/>
	10h00 - 10h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / Célia	45'	<input type="checkbox"/>

Jeudi	18h00 - 19h00	YOGA / Nathalie	45'	<input type="checkbox"/>
	19h10 - 19h55	POWER YOGA / Nathalie	45'	<input type="checkbox"/>
	20h00 - 20h45	ZUMBA / Nathalie	45'	<input type="checkbox"/>

Séance d'essai de 5 € à déduire de l'adhésion en cas d'inscription

sauf indication contraire, pas de séance lors des vacances scolaires

Inscription possible jusqu'en avril (sauf cours à la séance)

TARIFS À L'ANNÉE (par éducateur)	1 cours / sem	135 €	<input type="checkbox"/>
	2 cours / sem	180 €	<input type="checkbox"/>
	3 cours et + / sem	210 €	<input type="checkbox"/>

ADHERENT (E)

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de la MJC (affiché dans les locaux) et m'engage à le respecter.  
Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

Date : \_\_\_\_\_



MJC Marcel Hennebois – 1bis Rue Fouet de Crémanville 14130 Pont-l'Évêque