

Règlement d'activité

Activité : CAP sur la forme

Année : 2018

Description et horaires 2018/2019 : du mercredi 26/09/2018 au jeudi 27/06/2019 – Cours d'essai gratuits les deux premières semaines d'octobre 2018

Cours	Quand	Horaires	Lieu	Description
Renforcement musculaire Pilates	lundi	18h30/19h30 19h30/20h30	Salle d'évolution (1 ^{er} étage école primaire Châtillon – entrée parking)	Renforcement musculaire tonique et profond
Pilates Mario (diplômé des métiers de la forme)	mardi	8h30/9h30	Dojo (salle des fêtes Châtillon)	Exercices principalement pratiqués au tapis : développement des muscles profonds, amélioration de la posture, de l'équilibre musculaire et assouplissement articulaire.
Gym tonique Muriel	mardi	18h30/19h30	Dojo (salle des fêtes Châtillon)	Echauffement, travail musculaire debout et au sol, stretching et assouplissements
Sophrologie Muriel F (diplômée de l'ISRA)	jeudi	19h00/20h00	CAP Générations 1 ^{er} étage, 1 ^{ère} salle à droite	Activer de façon positive les ressources qui existent en chacun de nous et créer une formidable relation entre le corps et l'esprit, au travers d'exercices spécifiques.
Renforcement musculaire Mario (diplômé des métiers de la forme)	jeudi	11h/12h30	Dojo (salle des fêtes Châtillon)	Echauffement, renforcement musculaire, Pilates, étirements : pour l'obtention d'une meilleure forme générale, plus de force et d'endurance et prévention de l'ostéoporose.

Fonctionnement : l'activité débute en septembre par 2 séances d'essai gratuites et se termine fin juin. **Pas de séances pendant les vacances scolaires.**

Permanences d'inscription du 20/06 au 31/10/2018 : les mardis et jeudis après-midi entre 13h30/16h30 à l'accueil de CAP Générations, auprès de Karine

Inscription et tarif : **inscription annuelle au tarif de 150€, toutes séances comprises** – Règlement en un ou plusieurs chèques. **Remise de 10% pour les – de 26 ans ou pour la 2nd inscription dans la même famille.**

Comme pour toutes activités, une adhésion annuelle et familiale est obligatoire pour participer : au choix, adhésion à 17€ ou adhésion participative 0€.

Remboursement : Un remboursement total ou partiel est possible sous certaines conditions et sur présentation d'un justificatif : contre indication médicale, chômage, déménagement, ... Aucun remboursement de l'adhésion annuelle et familiale.

Centre social et culturel CAP Générations – Place de la poste, 69380 Châtillon – 04.72.54.48.76 – cap.generations@numericable.com – www.capgenerations.org



CAP sur la forme 2018

Nom/Prénom : Adresse : Tél. portable :

Atteste avoir pris connaissance du règlement de l'activité et m'engage à le respecter ; m'engage également à respecter le règlement intérieur de l'association qui est disponible pour consultation à l'accueil du centre social ou sur le site internet de CAP Générations (www.capgenerations.org).

Fait à Châtillon, le..... Signature