



Fiche d'inscription 2020-2021

Nom : Prénom :
Portable : E-mail :

Au CSC Neuhof Klebsau :

- Jeudi 12h30 **Pilates**

Au CSC Neuhof Auriol :

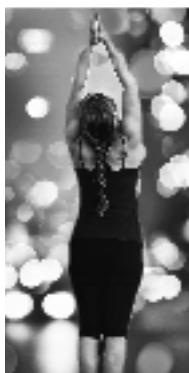
- Jeudi 18h30 **Pilates**

Au Gymnase du collège du Stockfeld :

- Samedi 9h : Gym d'entretien sénior
chaise ou gros ballon

- Samedi 10h **Pilates** (gros ballon 1/mois)

- Samedi 11 h **activité enfant 6-10 ans**



TARIF annuel établis en fonction du quotient familial pour 1 séance hebdomadaire de 55 min (séance assurée en présentielle ou en live si besoin) :

- A = < 580 : 87€
- B = < 880 : 127€
- C = < 1380 : 157€
- D = < 1680 : 177€
- E = > 1680 : 217€

Adhésion au CSC individuelle ou famille : 5 ou 10€

RÈGLEMENT : chèque bancaire, espèces ou ANCV

Adhésion	€
Tarif A, B, C, D ou E	€

Montant total	€
---------------	-------	---

PIECES A JOINDRE impérativement pour l'inscription :

Certificat médical (valable 3 ans) , adhésion CSC, ainsi que l'attestation CAF pour réduction.

Pilates ados & adultes Activité enfant 6-10 ans

Pilates : à destination des **adolescents et adultes**, le Pilates est une gymnastique douce de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, connaître son corps afin de mieux le contrôler, et apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique. Vous travaillerez les muscles profonds du corps afin d'améliorer votre posture et lutter contre le mal de dos. Abdominaux et périnée seront renforcés pour un meilleur équilibre, une amélioration de la mobilité articulaire, de votre souplesse et de votre fonctionnement global. N'oubliez pas votre tapis!



Activité gymnique et expression : à destination des enfants **de 6 à 10 ans**, votre enfant prendra conscience de son corps par l'activité physique et stimulera ses fonctions de proprioception par le jeu, pour lui apporter bien être, capacité de concentration et habileté motrice. Exemple: parcours de motricité, expression corporelle, danse, posture de yoga et gymnastique rythmique. Les enfants auront aussi la possibilité d'être acteur de leur activité en proposant des idées. Le matériel sera fourni.

-30% sur la deuxième séance hebdomadaire, ou sur le deuxième inscrit de la même famille. Séances assurées en dehors des vacances scolaires.

Animatrice : Audrey, diplômée CQP ALS Activités gymniques d'entretien et d'expression, formation danse classique, jazz, cabaret, certifiée en Pilates et Yoga dynamique par leaderfit' formation.

Bulletin d'inscription à retourner au CSC Neuhof
8 rue Georges Epstein- BP 10016 - 67100 Strasbourg
Horaires d'ouverture 9h-12h. 14h-18h du lundi au vendredi.