

Nom : Prénom :

Portable : E-mail :

A l'espace Auriol:

- Lundi 18h30 **Pilates**

Au CSC Neuhof Ziegel :

- Jeudi 12h30 **Pilates**

Au Gymnase du collège Stockfeld :

- Samedi 9h45 **Pilates**  
(gros ballon 1/mois)
- Samedi 11h00 **Pilates**



## TARIFS à l'année (pour 1 séance hebdomadaire) : 218€.

-30% sur la 2ème séance hebdomadaire, même personne ou même famille.

### Réductions accordées selon quotient familial :

Si < 750 :132€ si < 1380 :162€ si < 1680: 182€ Adhésion au CSC du Neuhof individuelle ou famille: 5€ ou 10€

Adhésion ..... €

Participation annuelle ..... €

Montant total ..... €

Règlement: chèque bancaire, espèces, ANCV. Séance découverte offerte.

Séances assurées hors vacances scolaires de septembre à juin, et sur zoom en cas de besoin. Pas de séances les samedis 11 mai 2024 et jours fériés. Certificat médical de non contre indication à la pratique du Pilates à joindre à l'inscription (valable 3 ans), ainsi que l'adhésion CSC.

## Pilates ados-adultes-séniors

**Pilates gros ballon:** reprenez une activité physique douce ou votre mobilité et votre équilibre , cette séance se déroulera sur chaise ou gros ballon.. L'objectif est d'améliorer votre souplesse articulaire en corrigeant votre posture. A la fin d'une séance, vous repartez relaxé, et redynamisé. Une sélection du meilleur des mouvements de Pilates choisi avec soin et adapté avec la méthode De Gasquet à chacun pour plus de sécurité et d'efficacité.



**Pilates :** à destination des adolescents et des adultes, la technique 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. N'oubliez pas votre tapis et gros ballon une fois par mois sur certains cours. Séances toujours dispensées selon la méthode De Gasquet.

**Animatrice :** Audrey CHTOUROU, diplômée CQP ALS Activités gymniques d'entretien et d'expression, formation initiale danse classique, jazz, cabaret, certifiée en Pilates et Yoga fondamentale spécialisée séniors, femmes enceintes, post et petit matériel LEADERFIT'. Formée méthode De Gasquet Yoga, AB-DOS et stretch.

Retrouvez tous les infos sur [www.cscneuhof.eu/sport](http://www.cscneuhof.eu/sport)

Centre Social et Culturel du Neuhof, 8 rue Georges Epstein 67100 STRASBOURG

[contact@cscneuhof.eu](mailto:contact@cscneuhof.eu)