

Fiche d'inscription Yoga-Pilates 2026-2027

Nom : Prénom :

Adresse postale:

Portable : E-mail :

Chacun chez soi en visio:

☐ lundi 18h30

Au CSC Neuhof Ziegel :

☐ Jeudi 12h30 (gros ballon 1/mois)

Au Gymnase du collège Stockfeld :

☐ Samedi 9h45 (gros ballon 1/mois)

☐ Samedi 11h00 (au tapis uniquement)

TARIFS à l'année (pour 1 séance hebdomadaire d'1 heure) : 227€

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

Réductions accordées selon quotient familial :

Si < 750 : 139€, si < 1380 : 169€, si < 1680 : 192€

Adhésion au CSC du Neuhof individuelle ou famille: 5€ ou 10€

Adhésion €

Participation annuelle €

Montant total €

date: mode de règlement:€



Règlement: chèque bancaire, espèces, ANCV. 1 Séance découverte offerte. 32 Séances assurées hors vacances scolaires de septembre à juin. Pas de séances les samedis de ponts et jours fériés.

Yoga-Pilates ados-adultes-séniors

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.

Yoga-Pilates au sol : 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. Séances toujours dispensées selon la méthode APOR du Dr Bernadette De Gasquet.

Animatrice : Audrey CHTOUROU, diplômée CQP ALS Activités gymniques d'entretien et d'expression, formation initiale danse classique, jazz, cabaret, certifiée en Pilates mat I et II, formée séniors, femmes enceintes, post et petit matériel et Yoga fondamentale méthode De Gasquet Yoga, AB-DOS, Fit-ball et Stretch. Retrouvez tous les infos sur <https://cscneuhof.eu/sport>

Centre Social et Culturel du Neuhof, 8 rue Georges Epstein
audchtourou67@gmail.com

