

Gym méthode Pilates, Pilates Core, Pilates Yoga et Gym du Dos
Gym Pilates Sénior sur Peanuts Ball
Mobilité articulaire sur Foam Roller

Cours collectifs, secteurs Quimper, Le Guilvinec :

Pilates au sol, Pilates sur Swiss ball, Peanuts Ball et Balance disk

Lieux : Quimper Maison de quartier Moulin Vert et Corniguel, Le Guilvinec Malamok, et salle Communale Treffiatagat

Cours collectifs sur secteur Bénodet :

Pilates sur TRX, Swiss ball, Gym du Dos et Mobilité articulaire

Lieux: Studio Maryne coaching

Tarifs hors MPT du Moulin Vert et Guilvinec

Adhésion carnet de 10 séances Multi activités (DLV 6 mois): 70 €

Adhésion carnet de 15 séances Multi activités + 1 gratuité (DLV 8 mois):105€

Adhésion carnet de 20 séances Multi activités + 2 gratuités (DLV 12 mois):140 €

Tarif studio Bénodet 2020 2021 : 10 euros ou 1 case ½ du carnet

Tarif MDQ Cornigel : carnet 20 séances : 140 euros (paiement en 3 X possible)

Cours Particulier Gym en milieu rural « sortir de l'isolement par l'activité sportive- vecteur social »: 1 à 2 personnes (45mn) via le carnet Multi

Activités *.chez vous si vous disposez d'un salon, véranda ou garage aménagé.*

Tarif selon le nombre : 3 cases carnet Multi Activité soit 21 euros/ personne

Chèques ANCV et Coupons Sport acceptés

Encadrement :

Extrait Règlement intérieur Nature Forme Evasion

1)-L'adhésion au carnet multi activité se fait avant l'activité, sa validité diffère selon son nombre de séances

2)-Le moniteur, se réserve le droit d'annuler la séance dans le cas où il n'y aurait pas un minimum de 6 personnes

4)-Le remboursement des séances peut se faire sur présentation d'un justificatif de changement de situation professionnelle ou sur présentation d'un certificat médical de non-aptitude à la pratique sportive.

5)-Une clause de non concurrence, engage le ou la participant(e) à ne pas se former via Nature Forme Evasion dans l'objectif à terme, d'une activité lucrative sur les communes d'exercices des moniteurs.

6)- Pour une bonne organisation, il est obligatoire de s'inscrire; à l'avance (J-24h minimum) en appelant le moniteur ou la monitrice. Possibilité de le faire via internet, ou SMS.

Aucune inscription ne sera prise le jour de la séance.

7)-Les pratiquants se muniront d'une serviette et de chaussures de sport ne marquant pas le sol

Pour une pratique durable, le covoiturage est conseillé

« Extrait » Règlement intérieur consultable sur www.nature-forme-fvasion.fr (nos activités)

Découper suivant les pointillés.....

Formulaire d'inscription N°..... Activité(s) :.....

*Nom:

*Prénom:

*Adresse:

N° tel domicile * :N° tel mobile :

@

Date de naissance :

Merci de nous signaler, une allergie, un antécédent médical ou pathologie actuelle, qui nous permettra de mieux vous connaître dans l'activité pratiquée, ces informations resteront confidentielles :

Mode de paiement Chèque / espèce

*Date / Signature & mention « lu et approuvé le règlement »