

Année 2023, bienvenus aux nouveaux participants !

Accueil au Studio ANIM'AGE



Nous avons mis en place un certain nombre de règles, de telles sortes que vous puissiez pratiquer en toute sérénité et être corrigé sur les postures.

Afin de prendre vos cours dans les meilleures conditions possibles, voici les informations essentielles à connaître :

Saison 2022-2023. Planning de septembre à juin (hors vacances scolaires) Du 12 septembre 2022 jusqu'au 23 juin 2023.
Sous réserve de modification éventuelle

Lundi

10h-10h50
Gym Douce
Séniort

11h - 11h40
Pilates Pré/Post
natal

12h30 - 13h20
Pilates

18h30-19h20
Pilates

Mardi

10h30 - 11h20
Pilates

18h30-19h20
Body Zen

19h30-20h20
Pilates

Mercredi

Jeudi

11h-11h50
Body Zen

12h30 - 13h20
Pilates

14h-14h50
Stretching

Vendredi

11h-11h50
Stretching
Séniort

14h00 - 14h50
Pilates

Un cours manqué en présentiel est rattrapable. Valable pour le Pilates et Body Zen, cours rattrapé la même semaine, sous réserve de place disponible.

Grille des tarifs des abonnements à l'année

GYM

A l'année 1 cours par semaine / soit moins de 8 € la séance	33 cours dans l'année	258 €
A l'année 2 cours / semaine (-53% sur le 2ème cours)	66 cours dans l'année	380 €

PILATES - BODY ZEN – STRETCHING

A l'année 1 cours / semaine / soit 9€15 la séance	33 cours dans l'année	302 €
A l'année 2 cours / semaine (-55% sur le 2ème cours)	66 cours dans l'année	436 €

Il faut prévoir une cotisation de 20 euros d'adhésion à l'association (par chèque séparé pour des raisons de comptabilité).

Inscriptions avec une formule à la carte :

Carte 10 séances : 150 euros soit 15 € la séance (*uniquement en cours d'année, de novembre à avril*)

Carte 20 séances 260 euros : 13 € la séance

INSTRUCTIONS POUR LES COURS AU STUDIO



Avant le cours

- Venez avec votre tapis. Dans la salle nous mettons à disposition des ballons pailles, élastiband Certains exercices se font avec du petit matériel cela permet de varier et d'amener un peu de ludique dans la pratique du Pilates notamment:)
- Nos cours durent 50 minutes afin de faciliter l'aération de la salle entre 2 cours. Ainsi, il faut arriver uniquement 5-10 minutes avant le début du cours pour que le cours commence à l'heure pile. Le professeur sera légitime pour vous refuser si vous arrivez en retard.
- Pour les cours à la carte, tout cours annulé moins de 24h avant le début du cours sera décompté. En effet, le nombre de participants étant limité, nous ne pouvons pas faire d'exception dans les conditions actuelles.
- Aucun vestiaire n'est possible, nous vous demandons absolument d'arriver en tenue, prêt à pratiquer afin de perdre le moins de temps possible dans la salle. Si vous ne pouvez pas vous changer avant, pensez à arriver en avance et il se peut que vous deviez vous changer

directement dans la salle de pratique (oui oui devant les autres participants, mais on vous a prévenu :))

- Avant votre cours, attendez l'ouverture de la salle ou la fin du cours précédent, en respectant le calme pour les participants présents dans la salle, discernement et respect pour les autres personnes.
- Avant de venir ou à votre arrivée dans le studio : lavez-vous les mains :) C'est une étape simple mais tellement utile. Vous pouvez bien entendu aller dans les toilettes de la salle pour le faire ou utiliser du gel hydro-alcoolique qui est à disposition.
- Pour des raisons d'hygiène, nous vous demandons d'ôter vos chaussures à l'entrée du studio.

Pendant le cours

- Nous veillons à limiter le nombre de places dans la salle de façon à ce que chaque personne puisse être bien accueillie et également corriger dans ses postures.
- Les cours durent 50 minutes dans le cas où une ventilation de la salle est nécessaire après le cours précédant le vôtre, et pour que vous puissiez profiter pleinement de votre moment de bien-être

Après le cours

- Sortez calmement mais rapidement afin que les groupes qui suivent puissent bénéficier d'un vrai temps de pause eux-aussi :)
- N'oubliez pas de donner votre avis sur le cours ou de nous envoyer un email si vous avez des suggestions, des envies, des photos :)