



La Cigale et Les Fourmis

La Cigale et les Fourmis a le plaisir de prolonger son activité PILATES pour la rentrée de Septembre 2023 à Remilly-sur-Tille.

PILATES et STRETCHING

Séance animée par un coach sportif diplômé

A travers une série d'exercices variés, vous apprendrez à renforcer et tonifier les muscles profonds de l'ensemble de votre corps, à entretenir votre souplesse. Cette technique douce vise à améliorer la posture et éliminer les tensions grâce à l'allongement musculaire et la respiration. Une séance hebdomadaire qui donne une sensation de bien-être énergisante ! Poursuite de l'activité Swiss-Ball.

Une seule séance :

Tous les **mercredis de 19h à 20h** à la **Salle du Vernois à Remilly-sur-Tille** à partir du **Mercredi 13 Septembre 2023.**

Matériel : Adoptez une tenue souple et apportez des baskets pour l'intérieur (ou chaussettes) ainsi qu'un linge de toilette pour recouvrir le tapis.

Adhésion : Le tarif de l'adhésion est fixé à 150 € pour l'année 2023/2024 (environ 35 séances hors vacances scolaires). Fournir un Certificat Médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du Pilates. **Achat personnel à prévoir : 1 swiss-ball à votre taille.**

Inscriptions:

SAMEDI 9 SEPTEMBRE au FORUM DES ASSOCIATIONS de 10h à 12h à Remilly-sur-Tille.

Association « La Cigale et les Fourmis »

7 rue du Carré au Frêne – 21560 REMILLY-SUR-TILLE

☎ 07.86.79.86.50 (Aline Secrétaire) lacigaleetlesfourmisremilly@gmail.com



La Cigale et Les Fourmis

BULLETIN d'ADHESION

NOM : Prénom :

Date de Naissance :/...../.....

Adresse :

Tél. Domicile : Portable :

Mail :

Donne au responsable l'autorisation de prendre toutes les décisions qu'il jugerait utiles et autorise le médecin ou le chirurgien à intervenir s'il en juge la nécessité.

Donne au responsable l'autorisation d'utiliser, de reproduire et de publier les photographies prises dans le cadre de l'activité.

Certificat Médical attestant de la non-contre-indication à la pratique du Pilates.
(obligatoire au 13/09/2023)

Règlement de l'adhésion (150 €):

- Chèque (possibilité de régler en 2 chèques : encaissements en Septembre et en Novembre)
- Espèces

Remilly-sur-Tille, le :

Signature :

