



# PILATES YOGA



La saison 2024-2025 se déroulera du lundi 16 septembre 2024 au vendredi 20 juin 2025.  
Les cours de sport n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires (zone B) et les jours fériés.

Lieu : **Salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux**

Public : Ados/Adultes/Seniors

Nom : ..... Prénom : ..... Date naissance : .....

Adresse : .....

Tél. domicile : ..... Tél. portable : .....

Adresse mail : .....@.....

## HORAIRES et TARIFS annuels (hors adhésion ASC 20 € / an)

Séances encadrées par des éducatrices diplômées : **Perrine et Cristina**

- |                          |                |                              |                      |                      |
|--------------------------|----------------|------------------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>PILATES</b> | Le mercredi de 19h30 à 20h30 | avec <b>Perrine</b>  | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>YOGA</b>    | Le lundi de 17h30 à 19h00    | avec <b>Cristina</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>YOGA</b>    | Le lundi de 19h10 à 20h40    | avec <b>Cristina</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>YOGA</b>    | Le vendredi de 10h45 à 12h15 | avec <b>Cristina</b> | Tarif : <b>150 €</b> |

Tenue conseillée :

- *PILATES* : Une paire de tennis propres et tenue décontractée
- *YOGA* : Tenue décontractée, 1 bouteille d'eau, tapis de yoga antidérapant

Pièces à fournir au dossier d'inscription :

- Fiche Adhésion à l'ASC Mézières 2024-2025
- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates ou Yoga**
- Cotisation annuelle - possibilité d'établir plusieurs chèques (Maxi.3)

➤ **7 € de réduction pour chaque inscription à partir de la 2<sup>ème</sup> au sein d'un même foyer**

**TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ**

Association Sportive et Culturelle de Mézières en Drouais

30/32, Grande Rue – 28500 Mézières en Drouais - Tél : 02.37.43.74.52

E-mail : [ascmezieres@wanadoo.fr](mailto:ascmezieres@wanadoo.fr) Site Internet : <https://www.ascmezieres.fr>

*Association loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative  
pour le Volontariat Associatif, la Jeunesse et l'Education Populaire et le Sport  
Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et l'Egalité des Chances au titre du Service Civique*