



PILATES YOGA



La saison 2025-2026 se déroulera du lundi 8 septembre 2025 au vendredi 19 juin 2026.
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**

- | | | | |
|---|------------------------------|----------------------|----------------------|
| ☐ PILATES | Le mercredi de 19h30 à 20h30 | avec Perrine | Tarif : 160 € |
| ☐ YOGA | Le lundi de 17h30 à 19h00 | avec Cristina | Tarif : 170 € |
| ☐ YOGA | Le lundi de 19h10 à 20h40 | avec Cristina | Tarif : 170 € |
| ☐ YOGA | Le vendredi de 10h45 à 12h15 | avec Cristina | Tarif : 170 € |

Tenue conseillée :

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

Pièces à fournir au dossier d'inscription :

- ☐ Fiche Adhésion à l'ASC Mézières 2025-2026
- ☐ 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^{ème} 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 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