

Pilates



Saison 2022-2023



InterActivites.com

Depuis 1963

PILATES

Renseignements : 01 42 33 28 81

Joseph Pilates, boxeur et moniteur de sport allemand, met au point au début du 20e siècle une méthode de gymnastique, appelée aussi la « contrôlogie », en observant les étirements des animaux : le Pilates. Cette discipline encourage l'utilisation de l'esprit pour le contrôle des muscles par des exercices afin de renforcer ceux qui sont trop faibles et de décontracter ceux trop tendus.

Le contrôle du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement du rachis ainsi que le maintien d'une bonne posture générale la caractérise.

Centre sportif Jean Dame 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

Adultes et jeunes à partir de 16 ans ⁽²⁾	<i>débutant et intermédiaire</i>	Mercredi	12h00-12h50	295 €/an ⁽¹⁾
Adultes et jeunes à partir de 16 ans ⁽²⁾	<i>intermédiaire avancé</i>	Mercredi	13h00-13h50	295 €/an ⁽¹⁾
Adultes et jeunes à partir de 16 ans ⁽²⁾	<i>intermédiaire</i>	Jeudi	19h15-20h05	295 €/an ⁽¹⁾
Adultes et jeunes à partir de 16 ans ⁽²⁾	<i>avancé</i>	Jeudi	20h05-20h55	295 €/an ⁽¹⁾

Gymnase Suzanne Berlioux 4 place de la Rotonde 75001 Paris (entrée Porte du Jour) - 01 40 26 10 51

Adultes et jeunes à partir de 16 ans ⁽²⁾	<i>débutant</i>	Lundi	17h00-18h00	295 €/an ⁽¹⁾
	<i>intermédiaire avancé</i>		18h00-19h00	

(1) tarif pour un cours par semaine.

(2) cours d'essai : 15 € (déductible de la cotisation).



inter-activites.com/pilates

Merci de vous rendre sur notre site internet pour les dates d'inscription et de reprises

FORMULES

PILATES et YOGA **un cours de yoga (au choix) et un cours de Pilates (au choix) : 400 € / an**

PILATES et TAÏSO **le cours de taïso et un cours de Pilates (au choix) : 400 € / an**

PILATES PLUS **deux cours de Pilates : 400 € / an**

ACTIVITÉS MULTIPLES et FORMULES

Sauf pour le futsal, la natation et l'aquagym, pour le même adhérent, l'inscription à plusieurs activités donne droit à 50% de réduction sur l'activité sportive dont la cotisation est la moins élevée

(ajouter en sus la licence FFJDA judo ou FFTA tir à l'arc)

L'accès aux gymnases municipaux et les inscriptions aux activités sportives de l'association sont tributaires des directives sanitaires en vigueur au 31.08.2022. Ces directives peuvent naturellement évoluer en cours de saison. Par ailleurs, le respect des gestes barrière demeure de rigueur, à l'intérieur des établissements sportifs, comme dans les salles de sport lors des activités

■ C U L T U R E ■



■ L O I S I R S ■

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club ne fonctionne pas pendant les congés scolaires.

Un certificat médical d'aptitude (moins d'un an) doit être fourni lors de l'inscription pour les licenciés FFTA et FFJDA (à partir de 18 ans).

Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.

Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), R'éduc-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2022.

Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).

InterActivites.com • 9 rue Bachaumont 75002 Paris • info@interactivites.com