

# Stage Pilates & BodyBalance Au Parc de l'Arbousière

du Lundi 01 Juillet au Vendredi 26 Juillet 2024

## Objectifs

Venez profiter des bienfaits de la Méthode Pilates qui vise à renforcer les muscles profonds et améliorer l'équilibre grâce à des mouvements de gymnastique douce en lien avec la respiration dans un environnement relaxant au Parc de l'Arbousière

Ou venez découvrir le BodyBalance (les Mills) sur une bande son inspirante, vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et de Pilates (salle des Expositions dans le Château)

## Participation pour le mois

### Pilates

4 cours soit 1 cours par semaine : 20 €

8 cours soit 2 cours par semaine : 30 €

12 cours soit 3 cours par semaine : 45 €

### BodyBalance

4 cours soit 1 cours par semaine : 32€

Vous avez également la possibilité de répartir le nombre de cours sur le mois selon vos disponibilités

Exemple : 4 cours sur 2 semaines

5 € Supplémentaire pour les non adhérents au FRL

## Contacts Stage

Anne Lise 06 24 47 04 21

FRL 04 90 22 12 63 ou frlgadagne@wanadoo.fr

# Inscription

Bulletin à envoyer avec votre règlement correspondant par chèque à :

FRL – 1 Place de la PASTIÈRE – Mairie – 84470 Châteauneuf de

Gadagne

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....Commune : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Je m'inscris pour : (cocher les choix correspondants)

- Lundi 18h30-19h30 **Pilates**
- Lundi 19h30-20h30 **BodyBalance**
- Jeudi 18h30-19h30 **Pilates**
- Vendredi 10h00-11h00 **Pilates**

Et joins mon règlement par chèque (à l'ordre du FRL) d'un montant de

- 20 €
- 30 €
- 45 €
- 32 € BodyBalance

**Adhésion obligatoire STAGE pour les non adhérents au FRL**

- 5 €**

Règlement par chèque à part du règlement du stage

**Les règlements en espèces se font auprès du bureau du FRL**

Permanence les mercredis de 9h à 12h ou contacter le 04 90 22 12 63