

Chers adeptes de Pilates,

Je vous adresse les renseignements au sujet de la reprise des cours réguliers à partir du lundi **9 septembre 2019**.

Horaires des cours de la saison 2019/20

<u>Salle IONA, 12 rue des Pucelles, Strasbourg</u>	<u>Espace Castelnuau, 10 rue du Général Castelnuau, Strasbourg</u>
<ul style="list-style-type: none">• Mercredi 12 h 30• Vendredi 10 h 30	<ul style="list-style-type: none">• Lundi 19h 30• Mardi 19 h 45• Vendredi 12 h 30

Tous les cours de **niveau intermédiaire à avancé** (Pilates avec plusieurs éléments de myofascial training, donc exercices qui visent à mobiliser, équilibrer et stimuler les muscles et les fascias simultanément).

Durée des cours : 1h

Je vous rappelle qu'une **attestation médicale** pour la pratique de **Pilates et de l'activité sportive d'intensité moyenne (pour les anciens inscrits – à renouveler tous les trois ans)** ainsi que **la décharge de responsabilité** (document pdf en pièce jointe qui sera également disponible en version imprimée lors de l'inscription) sont indispensables lors de l'inscription.

Le nombre de participants étant limité à 12 par cours, je vous prie de signaler votre inscription ainsi que le type d'abonnement le plus vite possible.

Tarifs (studio IONA)

Annuel *) 1 cours par semaine	Annuel *) 2 cours par semaine	Trimestre (10 cours)	Trimestre 2 cours par semaine	Cours à l'unité
360 €	600 €	120 €	200€	15€

Tarifs (Espace Castelnuau)

Annuel *) 1 cours par semaine	Annuel *) 2 cours par semaine	Trimestre (10 cours)	Trimestre 2 cours par semaine	Cours à l'unité
420 €	750 €	140 €	250 €	18 €

***) Abonnement annuel (toute la saison 2017/18)** - les cours de la fin de saison après la fin du 3e trimestre (en général 4 ou 5 cours du mois de juin) sont offerts. **Possibilité de paiement en 3 fois.** En cas d'absence pour des raisons médicales, vous pourrez rattraper les cours manqués en prenant des cours supplémentaires de votre choix (Salle Iona ou Espace Castelnuau).

Abonnement trimestriel : en cas d'absence pour des raisons médicales, vous pourrez rattraper les cours manqués en prenant des cours supplémentaires pendant le trimestre en cours (Salle Iona ou Espace Castelnuau). Le forfait trimestriel est valable pendant 3 mois. Il n'est ni échangeable ni remboursable.

Intermittents du spectacle, étudiants et personnes n'ayant pas des horaires de travail fixes/déplacements professionnels : vous pourrez changer le jour du cours en fonction de votre emploi de temps ; n'hésitez pas à me contacter pour trouver une solution adaptée à votre situation.



English speakers : You would take Pilates classes but you do not speak French well enough? My classes are suitable for you: provided in French and English. You will have explanations in English if needed.

Au plus grand plaisir de nous retrouver très prochainement.

Cordialement, Darius

Pour de plus amples informations, je vous invite également à consulter <http://www.corps-accords.eu>
ou sur Facebook www.facebook.com/pilates67darius