



Bienvenue à « Corps en Accord »

Vous trouverez ci-dessous les informations destinées à vous guider sur le fonctionnement de notre association.

Les différentes techniques de cours enseignés :

- la méthode Pilates
- le stretching (étirements et relaxation)
- la gymnastique séniors sur chaise
- des ateliers ponctuels « Bien-être »

Nous vous invitons à vous renseigner sur le site de notre professeur « MANOU » pour comprendre les objectifs de chaque cours en fonction de vos attentes (atelierdemanou.com)

Avant votre inscription :

- 2 cours d'essai offerts

Cours fixes : vous faites le choix de venir régulièrement à un ou plusieurs créneaux horaires qui vous conviennent.

Cours modulables : vous prenez la liberté d'exploiter selon les jours et les semaines différentes les créneaux en fonction de votre emploi du temps parmi ceux qui conviennent.

CONSERVEZ LE PLANNING DES COURS POUR L'ANNEE

La ½ heure supplémentaire de stretching vous offre l'opportunité de gagner en souplesse et de vous détendre profondément en travaillant votre respiration, elle n'est pas obligatoire.



LE MATERIEL : l'investissement est nécessaire si vous n'êtes pas équipé, commande groupée possible.

- votre sac de gym/pilates/stretching
- un tapis de sol **anti-dérapant** est indispensable pour chacun des cours (sauf les séniors)
- un programme vous sera distribué pour les cours avec le gros ballon et les balles lestées (encombrants)
- Pour le stretching : un gros oreiller bien dense sera nécessaire pour les cours d'hiver

Les informations communiquées par texto :

- avec MANOU le professeur 06.20.61.35.78

Coordonnées de l'association « Corps en Accord » :

- mail : corpsenaccordstleger@gmail.com
- Le Président : Pascal BERNIER 06.82.33.01.06
- La secrétaire : Annick BERNIER 06.82.38.50.15
- La trésorière : Véronique PETITJEAN 06.83.92.83.51

Reprise des cours : salle Césaire rez-de-chaussée de la mairie
Lundi 5 septembre St Léger du Bourg Denis
Accès de l'entrée par l'arrière de la mairie