



REGLEMENT INTERIEUR 2021-2022

1. Cours & Formules

. La mission de l'association dénommée Pilates Attitudes est de promouvoir tout ce qui contribue au bien être des personnes.

. Les différentes disciplines de l'association sont :

Pilates : Méthode de renforcement des muscles profonds qui déterminent la posture.

Stretching : Amélioration de la souplesse par étirements.

Renforcement : Renforcement musculaire complet et gainage.

Body Aérien : Judicieux mélange de Yoga traditionnel, Tissu aérien, Pilates et Stretching. Le Body Aérien utilise un hamac pour se suspendre, se balancer et s'étirer (notamment toute la colonne).

Yoga Aérien : Activité destinée aux enfants qui s'inspire du yoga traditionnel dans ses postures et ses principes de concentration, respiration, maîtrise du corps. Il utilise un hamac pour les balancés, les suspensions, les étirements et les renversements.

Pilates femmes enceintes : Méthode de renforcement des muscles profonds adaptée à la femme enceinte et post accouchement.

. Les cours sont accessibles aux personnes ne présentant pas de problèmes de santé incompatibles avec la pratique choisie.

. Il est possible de faire 2 cours d'essais par discipline.

. Les cours auront lieu du **06 Septembre 2021 au 08 Juillet 2022**. Il n'y aura pas de cours les jours fériés. Pendant les vacances scolaires de 2 semaines, 1 semaine de cours sera assurée. Vous serez informés par le coach ou par sms de la semaine retenue. Aucun cours ne sera assuré pendant les vacances de Noël.

. Le dossier d'inscription devra être rendu complet et dans un délai de 3 cours maximum après le début des cours et les coachs se réserveront le droit de refuser l'accès au cours si besoin.

. Un certificat médical de moins d' 1 an est obligatoire pour une inscription et de moins de 3 ans pour une réinscription. Un simple questionnaire de santé est alors remis lors de la réinscription.

. Chaque cours dure 1 heure et se compose d'un échauffement, d'un corps de séance et d'un retour au calme ou d'étirements.

. L'effectif des cours est volontairement restreint à 12 personnes sauf pendant la 1ère ou la 2ème semaine des vacances scolaires.

2. Organisation des cours

- . Les cours ont lieu à Lagnieu dans 4 salles du lundi au vendredi : la salle du Hall Passuret, la salle polyvalente, la salle de danse n°4 et au cabinet médical. Des stages pourront ponctuellement être organisés le samedi.
- . En cas de cours annulé, vous serez toujours prévenu par sms et ou mail. Le cours pourra être rattrapé en fonction du coach et des salles utilisées.
- . Les enfants doivent être conduit et repris à l'intérieur de la salle de cours. Une autorisation parentale est nécessaire pour arriver et repartir seul du cours.

3. Responsabilité

- . Des vestiaires sont à votre disposition, cependant l'association décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration de vos affaires personnelles.
- . Sauf interdiction, l'adhérent autorise l'association Pilates Attitudes à utiliser des photos ou films de lui pour illustrer ses affiches ou son site internet sans contrepartie financière.

4. Tenue sportive

- . Pour la pratique des différentes disciplines, une tenue sportive confortable et plutôt près du corps est conseillée. Pas de chaussures. Pour les cours de body aérien et de yoga aérien enfant, les chaussettes sont obligatoires et les débardeurs fortement déconseillés. Pour votre sécurité, les montres et bijoux sont interdits.
- . Apportez une bouteille d'eau et une serviette pour le sol.

5. Comportement

- . Les portables doivent être en veille.
- . Il est interdit de manger pendant les cours.
- . Merci de ranger le matériel après les cours.
- . La ponctualité est une règle de base.
- . Merci de prévenir lors d'une absence pour permettre à d'autres de rattraper un cours.

6. Stages

- . En plus des cours hebdomadaires, l'association organise des stages sur plusieurs jours. Ils permettent de découvrir de nouvelles disciplines ou simplement de développer ses propres capacités.
- . Ces événements sont ouverts aux adhérents et dans un second temps aux extérieurs.
- . Dans le cadre du développement et d'ouverture à d'autres disciplines, l'association peut vous proposer très ponctuellement de participer à un cours d'une autre structure voir même de s'associer avec elle, le temps d'un cours ou d'un stage.

7. Conditions de paiement

- . Le paiement intégral de l'adhésion annuelle s'effectue à la remise du dossier soit en espèce soit par chèques (1 à 3). Les encaissements interviennent en octobre novembre et décembre.
- . L'adhésion annuelle n'est pas remboursable sauf sur présentation d'un certificat médical.

La signature du dossier d'inscription vaut lecture et acceptation du présent règlement.