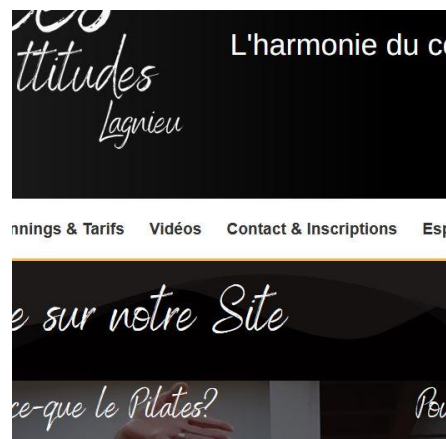




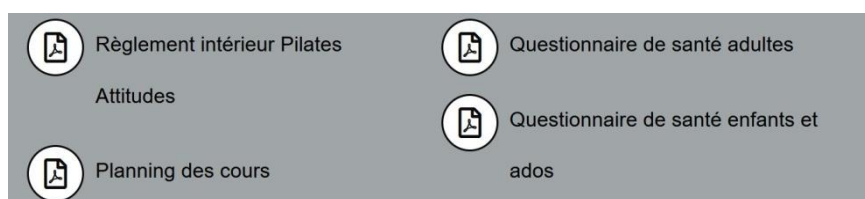
Ouverture des réinscriptions pour les adhérents à partir du 26 mai.

1. Munissez vous de votre mot de passe qui vous a été envoyé par texto (en majuscules)
2. Munissez-vous de votre **certificat médical scanné** et nommé à votre nom et prénom. (Si vous ne l'avez pas encore pensez à le faire faire avant la rentrée)
3. **Ouvrir le site** : <https://pilatesattitudes.fr/>
4. Je clique sur l'onglet **Contact et Inscriptions**



5. **Je m'abonne à la Newsletter** si je ne le suis pas encore car beaucoup d'informations passeront désormais par le site .

6. Je lis le **règlement intérieur** tout en bas de la page



7. Je lis aussi le **questionnaire médical** si nécessaire j'ouvre le planning et je choisis mes cours.



REGLEMENT INTERIEUR

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.
 - Pilates Ball** : Les bienfaits du Pilates renforcés par l'utilisation du ballon.
 - Le ballon sert faciliter ou rendre plus intense les exercices.

		PILATES			YOGA / YOGA AERIEN		STRETCHING
LUNDI		NIVEAU 1 Aurélie 12h15-13h15 Hall du Parcours	PILATES BALL Stéphanie 17h15-18h15 Hall du Parcours				
MARDI	SENIORS Stéphanie 9h00-10h00 Hall du Parcours	SENIORS Stéphanie 14h00-15h00 Hall du Parcours	NIVEAU 1 Aurélie 18h00-19h00 Salle polyvalente		YOGA ADULTES Aurélie 12h15-13h15 Hall du Parcours		
MERCREDI	NIVEAU 2 Stéphanie 9h00-10h00 Hall du Parcours		NIVEAU 1 Aurélie 18h00-19h00 Salle polyvalente	NIVEAU 2 Aurélie 19h15-20h15 Salle polyvalente	YOGA AERIEN ENFANTS Stéphanie 10h30-11h30 Hall du Parcours		
VENREDI	NIVEAU 1 Stéphanie 9h00-10h00 Hall du Parcours	NIVEAU 1 Stéphanie 12h30-13h30 Innovat Médical médicale		NIVEAU 2 Stéphanie 18h15-19h15 Hall du Parcours	YOGA AERIEN Adultes Stéphanie 17h00-18h00 Hall du Parcours	ADULTES Stéphanie 9h00-10h00 Hall du Parcours	ADULTES Stéphanie 10h00-11h00 Hall du Parcours

Attention certaines cours ont changé de coach

Me voila prêt(e) pour m'inscrire 😊

8. Je clique **sur le cours choisis** dans la liste

Pilates

PILATES niveau 1 – Lundi 12h15-13h15

PILATES BALL – Lundi 17h15-18h15

PILATES SENIORS – Mardi 9h-10h

PILATES séniors – Mardi 14h-15h

PILATES niveau 1- Mardi 18h-19h

PILATES niveau 2 – Mercredi 9h-10h

PILATES niveau 1 – Mercredi 18h30-19h30

PILATES niveau 2 – Mercredi 19h35-20h35

PILATES niveau 1 – Vendredi 9h-10h

PILATES niveau 1 – Vendredi 12h30-13h30

PILATES niveau 2 – Vendredi 18h15-20h15

Yoga

YOGA adultes – Mardi 12h15 – 13h15

YOGA aérien ENFANTS – Mercredi 10h30 – 11h30

YOGA aérien adultes – Vendredi 17h – 18h

YOGA aérien adultes – Vendredi 18h – 19h

Elongation

STRETCHING adultes -Vendredi 8h – 9h

STRETCHING adultes -Vendredi 10h – 11h

Liste d'Attente

Formulaire d'inscription en liste d'attente

9. Je **remplis mon formulaire** en allant bien jusqu'à la fin. Si je veux prendre un second cours je remplis un second formulaire

10. Je **télécharge mon certificat médical** si nécessaire

Tant que je n'ai pas le message m'indiquant que je suis inscrit(e) c'est qu'il manque quelque chose .

PILATES Ball- Lundi 17H15-18h15

PILATES BALL- Lundi 17h15-18h15

Anciens adhérents tapez le mot de passe reçu par mail pour vous inscrire.
Ouverture des inscriptions aux nouveaux adhérents à compter du 20 juin

Merci

1. Mot de passe *

Envoyer

Les cours que je souhaite sont complets :Je remplis le formulaire liste d'attente

Bravo !!!!