



# 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.
  - Celui-ci crée une instabilité permanente à gérer en activant le tonus de soutien .
  - Le ballon peut faciliter ou rendre plus intense les exercices.
  - **Renforcement** : Renforcement musculaire complet et gainage.
  - **Yoga Aérien** : Judicieux mélange de Yoga traditionnel, Tissu aérien, Pilates et Stretching. Le Yoga Aérien utilise un hamac pour se suspendre, se balancer et s'étirer (notamment toute la colonne).
  - **Yoga Aérien enfant** : 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.
- ✚ 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.
- ✚ Il n'y aura pas de cours les jours fériés. Pendant les vacances scolaires de deux semaines, une semaine de cours sera assurée. Vous serez informés via l'actualité du site internet <https://pilatesattitudes.fr> 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 non contre-indication à la discipline choisie est obligatoire pour s'inscrire et de moins de 3 ans pour une réinscription. Un simple questionnaire de santé est alors à valider pour se réinscrire.
- ✚ 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 15 personnes sauf pendant la 1ère ou la 2ème semaine des vacances scolaires.

## 2. Organisation des cours

- ✚ Les cours ont lieu à Lagnieu dans des salles différentes du lundi au vendredi : la salle du Hall Passuret, la petite salle polyvalente et la salle de danse n°4.
- ✚ Des stages pourront ponctuellement être organisés.
- ✚ En cas de cours annulé, vous serez prévenu via l'actualité du site internet ou les coaches. Les cours pourront être rattrapés en fonction du coach et des salles disponibles.

## 3. Responsabilité

- ✚ Des vestiaires sont à votre disposition, cependant l'association décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration de vos effets personnels.
- ✚ 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.

## 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 yoga 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.

## 7. Conditions de paiement

- ✚ Le paiement intégral de l'adhésion annuelle s'effectue lors des permanences prévues 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.

## 8. Droit à l'image

- ✚ Tout adhérent cédant son droit à l'image autorise Pilates attitudes et ses prestataires techniques à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques lors des cours ou des stages.
- ✚ Les images pourront être exploitées et utilisées directement par l'association sous toute formes et tous supports, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits et notamment : presse, livre, support numérique, exposition, publicité, projection publique, concours, site internet, réseaux sociaux.
- ✚ Pilates Attitudes et ses prestataires s'interdisent expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptibles de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos ou captations numériques de la présente, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.
- ✚ En cochant dans le formulaire d'inscription OUI, je reconnais être entièrement rempli de mes droits et je ne pourrai prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes.
- ✚ Je garantis que ni moi, ni le cas échéant la personne que je représente, n'est lié par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de mon image ou de mon nom.

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