

Activité « PILATES »

Adultes 2019-2020

L'O.S.C.B. (Office des Sports et de la Culture de Burnhaupt le Haut), en partenariat avec la municipalité et avec le concours d'une animatrice spécialisée en technique douce « PILATES », propose une activité physique destinée aux adultes de Burnhaupt et villages voisins.

Le Pilates est une méthode « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, harmoniser votre silhouette, mieux comprendre votre corps et vous apporter une plus grande force intérieure.

Renseignements utiles :

Lieu-Dates-Horaires : Maison du Stade à Burnhaupt-le-Haut.
Chaque mercredi de 15h45 à 16h45.
Démarrage séance d'essai à partir du 11 septembre 2019.

Inscriptions/Renseignements : Secrétariat de la Mairie Tél. 03.89.48.70.58
Nombre de places limité à 15.

Matériel : Une tenue adaptée à l'activité, pieds nus ou chaussettes anti glisse et un tapis de sol.

Cotisation annuelle : 180 € pour l'année(32 séances) à régler par chèque à l'ordre de l'OSCB . Possibilité de régler en 3 fois (sept. oct. nov.)

Responsables : Mme Estelle Gaentzlin 0786259486
Mail : estelle.glaentzlin@outlook.fr
M. Claude MASSON 03.89.48.70.58

✂ ----- ✂

FICHE D'INSCRIPTION 2019/2020

Activité« PILATES » Adultes

Nom ,Prénom : -----

Adresse : -----

Téléphone : ----- Portable : -----

Courriel : -----

Je certifie sur l'honneur être apte à exercer une activité physique et m'engage à fournir un certificat médical.

A ----- le

Signature :