

PLANNING DES COURS 2018-2019

Tarifs sur les fiches d'inscription

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Lieu des cours
9h à 10h	GYM TRAD	<small>COURS PARTICULIERS</small> COMBO REFORMER CADILLAC	<small>COURS PARTICULIERS</small> COMBO REFORMER CADILLAC		9h15 PILATES		
		COMBO REFORMER CADILLAC Sur rdv	COMBO REFORMER CADILLAC Sur rdv		10h15-10h50 ETIREMENTS	10h à 12h	
						STAGES voir planning	Le Belvédère – Montessuy 69300 CALUIRE
17h	<small>COURS PARTICULIERS</small>				<small>COURS PARTICULIERS</small>		17, RUE PIERRE BRUNIER 69300 CALUIRE - Métro CUIRE (à gauche de Lidl – anciennement crèche le jardin d'Emy)
18h30	COMBO REFORMER CADILLAC	PILATES BALL	18h30 PILATES	18H15 YOGA	COMBO REFORMER CADILLAC		
19h30	COMBO REFORMER CADILLAC	TAI CHI 19H45 -21H <small>sous réserve</small>	PILATES avancé Complet	19H35 PILATES débutant	COMBO REFORMER CADILLAC		Maison de quartier Bissardon 15, rue Bissardon - 69300 CALUIRE Arrêt bus 38 : Montée de la Boucle
20h00							
20h30		20h00 PILATES inter		20h35 PILATES inter			
21h00	Sur rdv				Sur rdv		

Durée des cours de Pilates : 55 minutes, étirements : 35 minutes, Yoga : 1h15

La charte de confiance de Voie corporelle

Nous vous invitons :

- A signaler tout problème de santé important ou intervention chirurgicale dès que possible.
- En cours particulier, un rendez-vous non décommandé au minimum 24 h à l'avance est dû.
- En cours collectifs, nous prévenir en cas d'absence pour que nous puissions reconduire votre cours sur une autre plage horaire, dans la mesure des disponibilités.
- A prévoir une tenue adéquate souple, des chaussettes propres et spéciales cours ; des baskets ou chaussures basses et souples en cas de pratique à l'extérieur uniquement (cours de Tai chi Qi gong).

Nous observerons les règles de l'enseignant diplômé par les connaissances théoriques adéquates, biologie du sport, pédagogie de l'apprentissage, psychologie, préparations de séance, gestion des groupes, connaissance des différents publics, structuration et évolution des exercices...

Il me semble important de :

- Prendre soin des personnes et fournir un service de qualité pour tous.
- Exercer avec honnêteté, absence d'avidité, dans le respect des lois en vigueur.
- Continuer à développer nos acquis et la transmission de nos connaissances.
- Être disponible pour toute question particulière, en dehors des heures de cours

LES + D'UNE ECOLOGIE CORPORELLE ...

- Une bibliothèque de prêt est à votre disposition sur liste, on demande une participation de 2€ par livre emprunté pour 1 mois (pour la gestion).
- Pratiquants de Tai chi - Qi gong : Dès que le temps le permet les pratiques se font à l'extérieur - dans des parcs en général- afin de se mettre en lien avec l'environnement naturel pour favoriser le ressenti et la circulation de l'énergie.
- Pour tous nos adhérents, nous organisons sur les temps forts de l'année des pots de convivialité ou des sorties, afin que tous les groupes se rencontrent et puissent échanger.
- Toute forme de bonne humeur est la bienvenue !!!

ASSOCIATION VOIE CORPORELLE
Loi 1901 **PILATES et PLUS**
SIRET : 452 236 8132 00039
Boîte aux lettres : 51 rue Coste
69300 CALUIRE ET CUIRE

Email contact@voiecorporelle.fr
Tél. : 06 62 69 04 88