



## DOSSIER D'INSCRIPTION 2021-2022

PRENOMS ET NOM	TEL
DATE DE NAISSANCE	MAIL
	ADRESSE
SANTÉ / PATHOLOGIES	
SPORT / HYGIENE DE VIE / NUTRITION	
OBJECTIFS / BESOINS / DISPONIBILITES / FREQUENCE /MOTIVATION	

Notre volonté est de proposer à chaque personne une activité **SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE** adaptée à son besoin par rapport à sa santé tout en faisant évoluer le groupe au rythme d'un objectif commun : LE BIEN-ÊTRE.

Ensemble nous nous engageons lors de cette année 20...../20.....à suivre les cours sélectionnées avec bienveillance envers soi et envers les autres.

Merci de remplir votre fiche ci-dessus, de faire votre choix –ou plusieurs choix possibles- et règlement sur les pages suivantes et de retourner votre dossier au StudiO avec **un certificat médical au plus tard 3 semaines après votre inscription.**



## PLANNING 2021-2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				9H30 - 17H <b>YOGA</b>		
	10H30 - 11H30 <b>SOPHROLOGIE SENIORS</b> Présentiel - Heidi		10H - 14H <b>Coaching Sportif Individuel</b> Présentiel - Sébastien	<b>COURS PARTICULIERS</b> 1H30 Sur RDV Présentiel- Julie	10H30 - 11H30 Sem.Paire <b>PILAYOGA</b> Présentiel - Julie	10H30 - 11H15 <b>SOPHROLOGIE ENFANTS 6-12ANS</b> Présentiel - Heidi
		11H - 14H <b>PILATES</b>			10H30 - 11H30 Sem.Impaire <b>YOG&amp;MOVE</b> Zoom - Liza	
	12H15 - 13H15 <b>SOPHROLOGIE ADULTES</b> Présentiel - Heidi	<b>COURS PARTICULIERS</b> 1H30 Sur RDV Présentiel - Julie	12H15 - 13H15 <b>RENFO + ABDOS FESSIERS</b> Présentiel + zoom - Julie	12H15 - 13H15 <b>RELAXATION SONORE</b> Présentiel - Adeline	11H - 12H <b>SOPHRO PARENTS ENFANTS 6-14 ANS</b> Semaine Impaire Présentiel - Heidi	
	13H30 - 18H <b>SONOTHÉRAPIE</b>	14H15 - 15H45 <b>THÉÂTRE D'IMPRO ENFANTS 8-10 ANS</b> Présentiel - Stéphane		13H45 - 18H15 <b>SONOTHÉRAPIE</b>	14H30 - 16H30 <b>DANSE STREET JAZZ Adultes</b> <i>Vacances Scolaires</i> Présentiel - Julie	
	<b>SOINS INDIVIDUELS</b> 1H30 Sur RDV Présentiel - Adeline	16H - 18H <b>THÉÂTRE D'IMPRO ADOS 11-16 ANS</b> Présentiel - Stéphane		<b>SOINS INDIVIDUELS</b> 1H30 Sur RDV Présentiel - Adeline		
			17H - 18H <b>STRETCHING</b> Présentiel + Zoom - Julie			15H30 - 18H30 <b>Atelier FIT&amp;ZeN</b> <b>YOGA PILATES RELAXATION</b> 17 MOIS Présentiel - Julie
18H - 19H <b>PILATES Petit Matériel</b> Présentiel - Julie	18H15 - 19H15 <b>RELAXATION SONORE</b> Présentiel - Adeline	18H15 - 20H15 <b>THÉÂTRE D'IMPRO ADULTES 16 ANS ET +</b> Présentiel - Stéphane	18H15 - 19H15 <b>PILATES Deb+Ts Nvx</b> Présentiel + Zoom - Julie			
19H15 - 20H15 <b>PILATES Intermédiaire</b> Présentiel - Julie	19H30 - 21H <b>NATURO pour Les Nuls :)</b> Présentiel + Zoom - Mélanie		19H15 - 20H15 <b>YOGA &amp; PILATES</b> Zoom - Liza & Alison	19H - 20H <b>YOGA DU RIRE</b> 1 ar mois Présentiel - Stéphanie		
20H30 - 21H30 <b>SOIRÉE SÉRÉNITÉ</b> <b>YIN YOGA &amp; MÉDITATION</b> Présentiel - Heidi & Julie		20H30-21H30 <b>YOGA FLOW</b> Présentiel + Zoom - Julie	19h30 - 20h15 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Présentiel - Sébastien			

Cours en petit collectif > maximum 10 personnes.

Cours assurés à partir de 4 personnes > Planning susceptible d'être modifié si l'effectif est inférieur.

Informations complémentaires :

**Julie 07 83 17 02 53**

Pour vos rendez-vous individuels en Sophrologie et Naturopathie

Heïdi et Mélanie vous reçoivent sur Orléans Centre

**Heïdi : 06 07 39 29 85**

**Mélanie : 07 49 66 17 29**



## TARIFS 2021-2022

### SÉANCE A L'UNITÉ SÉANCE A L'UNITÉ - 20€ EN Présentiel 18€ EN Ligne

- Séance d'essai SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE ..... **Offert**

Une séance d'essai est offerte pour toute inscription annuelle – sous réserve des places disponibles> Réservez votre cours d'essai en ligne directement sur [www.studioequilibreloiret.com](http://www.studioequilibreloiret.com) la déduction sera faite sur l'Abonnement Annuel.

### PILATES YOGA RENFO ABDOS FESSIERS STRETCHING SOPHROLOGIE ADULTES SENIORS RELAXATION SONORE

- Abonnement Annuel 1 cours défini / semaine en présentiel ..... 405€
- Abonnement Annuel 1 cours au choix /semaine en ligne ..... 390€
- Abonnement Annuel 2 cours définis / semaine en présentiel..... 690€
- Abonnement Annuel 2 cours / semaine 1 défini en présentiel & 1 en ligne au choix..... 630€

#### Sélectionnez votre choix et précisez les créneaux :

- Créneau 1 .....  en ligne  en présentiel
- Créneau 2 .....  en ligne  en présentiel

### THÉÂTRE D'IMPROVISATION

- Abonnement Annuel Enfants ..... 250€
- Abonnement Annuel Ados ..... 330€
- Abonnement Annuel Adultes ..... 330€

### DANSE

Dates 2021 – 30 Octobre et 6 Novembre

- Atelier 2 Heures Street Jazz ..... 25€
- Une seule fois  Date..... A chaque vacances scolaires

### YOGA DU RIRE

Dates 2021 – 24/09 – 8/10 – 19/11 – 10/12

- Séance à l'Unité – 1H..... 15€
- Une seule fois  Date..... Toutes les dates



## SOPHROLOGIE

- Abonnement Annuel Enfants ..... 330€
- Abonnement Annuel Parents Enfants (16 séances)..... 240€

## NATUROPATHIE – NATURO Pour les Nuls

- Séance à l'Unité – 1H30..... 25€  
Date : .....
- Abonnement Mensuel (4 séances)..... 80€

## RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

- Cours semi particulier PILATES ou YOGA au StudiO..... Prix pour 2 personnes 65€  
Contactez Julie au 07 83 17 02 53 pour réserver votre séance
- Sonothérapie - Soin Individuel 1h30 ..... 65€  
Contactez Adeline au 0783964667 pour réserver votre soin

## ATELIER FIT&ZeN – PILATES YOGA ET RELAXATION

Dates 2021 – 26/9 – 17/10 – 14/11 – 5/12

- Atelier à l'Unité – 3H ..... 40€  
Une seule fois  Date..... Toutes les dates

## FUNCTIONAL TRAINING – CIRCUIT RENFO/CARDIO AVEC MOUVEMENTS FONCTIONNELS ET POIDS DE CORPS

- Séance – 0H45 ..... 10€
- Carte 10 Séances ..... 80€

Des frais de dossier de 20€ sont à régler à part, par espèces ou chèque  
à l'ordre de StudiO Equilibre dès l'inscription.  
Les tarifs sont valables pour 1 personne pour la saison 2021 2022(sept>juin).  
Hors vacances scolaires. Soit 30 semaines / an.

## CALENDRIER DES INSCRIPTIONS

Mardi 29 Juin de 18h à 20H Jeudi 1 <sup>er</sup> Juillet de 10H à 12H <b>Préinscriptions au StudiO</b> Frais de Dossier Offert	Inscriptions en ligne dès le 2/07/21 + Inscriptions possibles tout au long de l'année au StudiO	Inscriptions aux <b>PORTES OUVERTES</b> SAMEDI 4 DIMANCHE 5 ET LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021 – 10H – 17H + Découverte des activités
---	--	--



## MODES DE REGLEMENT

**Je règle en espèces** Soit ..... € Le ...../...../.....

**Je règle en chèque** à l'ordre de StudiO EQUILIBRE - paiement en 5x possible - encaissé(s) le 5 du mois

Nombre de chèque(s)..... Soit ..... € / chèque(s) Le ...../...../.....

**Je règle par virement** - paiement en 3 fois possible- Je demande un RIB

Nombre de virement(s)..... Soit ..... € / virements(s) Le ...../...../.....

---

### Frais de dossier

**20€** - par espèces ou chèque à part à l'ordre de Studio Equilibre

**0€** - Préinscription le 29 Juin ou le 1<sup>er</sup> juillet

---

**Vous souhaitez une facture ou un justificatif de paiement, faites ici la demande en cochant la case**

*Aucun justificatif ne pourra être fourni ultérieurement*

Vous avez pris connaissance du règlement intérieur et avez compris que tout engagement est du jusqu'à la fin de la période et qu'aucun remboursement ne sera effectué sauf cas de force majeure.

Nom ..... Prénom .....

Fait à ..... Le ..... Signature.



## FONCTIONNEMENT & REGLEMENT 2021-2022

---

### Rentrée / Démarrage des cours en présentiel au StudiO EQUILIBRE et en ligne via Zoom

Les cours réguliers sont dispensés du 13 septembre 2021 au 26 juin 2022, hors vacances scolaires (zone B) et jours fériés - Soit 30 Semaines pour 2021-2022.

Des stages et ateliers seront proposés pendant les périodes de vacances et jours fériés suivant une programmation présentée sur le site [www.studioequilibreloiret.com](http://www.studioequilibreloiret.com) quelques jours avant chaque période de congés.

### **COVID-19 :**

**Toutes les séances dispensés en présentiel respecteront les mesures sanitaires en vigueur**

- Effectif : 10 personnes maximum par créneau.
- Respect des distanciations physiques entre chaque élève.
- Port du masque.
- Pointage et listing des présents par l'animateur\_ Traçage cas contact
- Se laver / désinfecter les mains avant et après la pratique –Gel HydroAlcoolique à disposition  
\_ En cas d'oubli de votre Gel Personnel\_
- Nettoyages des tapis et du matériel utilisé avant (par le studio) et après la pratique (par l'élève)  
\_!Allergies! Produits désinfectants et Huiles Essentielles\_
- Des vestiaires / casiers seront disponibles pour l'**ESSENTIEL** de vos affaires personnelles ainsi que pour vos chaussures et seront également désinfectés entre chaque créneau.
- L'accès au sanitaire est interdit – Vous devez être changé et venir en tenue appropriée à la pratique.
- 15 Minutes de battement entre chaque séance sont prévues pour le nettoyage et l'aération de la salle.

Si des mesures obligatoires dues à la crise sanitaire devaient empêcher le déroulement des séances en présentiel, toutes les séances du planning de la saison en cours seront proposées en LIVE selon le planning ci-après. De ce fait aucun remboursement ne sera envisageable.



# StudiO EQUILIBRE

SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

PLANNING LIVE 2021-2022 LIVE

– Confinement, couvre-feu ou tout autre cas de fermeture administrative liée à la Crise COVID19

Lundi	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
	10H30 - 11H30 <b>SOPHROLOGIE SENIORS</b> Heïdi		10H30 - 11H30 Sem.Paire <b>PILAYOGA</b> Julie	10H30 - 11H15 <b>SOPHROLOGIE ENFANTS 6/12ANS</b> Heïdi
			10H30 - 11H30 Sem.Impaire <b>YOG&amp;MOVE</b> Liza	
	12H15 - 13H15 <b>SOPHROLOGIE ADULTES</b> Heïdi		11H - 12H <b>SOPHRO PARENTS ENFANTS</b> <i>Semaine Impaire</i> Heïdi	
	18H15 - 19H15 <b>RELAXATION</b> Adeline	18H - 19H <b>RENFO + ABDOS FESSIERS</b> Julie		
19H15 - 20H15 <b>YOGA FLOW</b> Julie	19H30 - 21H <b>NATURO pour Les Nuls :)</b> Mélanie	19H - 20H30 <b>PILATES et STRETCHING</b> Julie Liza Alison		
20H30 - 21H30 <b>SOIRÉE SÉRÉNITÉ YIN YOGA &amp; MÉDITATION</b> Heïdi & Julie				

STUDIO EQUILIBRE  
SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE  
6 Rue de la Fougère  
45800 Saint Jean de Braye  
07 83 17 02 53

Julie Rahir - Siret 85157737900015

Sport Santé Bien-Être O  
[www.studioequilibreloiret.com](http://www.studioequilibreloiret.com)



## Modification du planning / des cours

Le Studio Equilibre se réserve le droit d'annuler un cours de façon ponctuelle ou permanente si le nombre d'élèves y participant n'est pas jugé suffisant. L'annulation de cours est communiquée aux élèves le plus tôt possible.

## Assiduité et ponctualité

L'assiduité aux cours permet la progression et l'engagement dans la pratique. La ponctualité est nécessaire afin de démarrer le cours de façon calme et pour le respect du groupe et du professeur.

## Respect des lieux et des autres élèves

**Il est demandé d'éteindre les téléphones portables dès l'entrée au studio.**

Chacun veillera à garder les locaux dans le meilleur état de propreté possible.

Veillez nettoyer vos tapis à la fin des cours ou bien apporter une serviette personnelle.

L'accès cours se fait  **pieds nus ou en chaussettes, sans téléphone portable.**

## Effets personnels/vol

Le studio Equilibre décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de bien personnel.

## Droit à l'image

Chaque élève autorise, ou non, sans limitation dans le temps et à seule fin de communication sur les activités du Studio, la diffusion de photos et vidéos prises dans le cadre des cours ou événements sauf avis contraire stipulé par écrit.

### **DEMANDE D'AUTORISATION DE DIFFUSION DE L'IMAGE**

Je soussigné(e) .....

Demeurant .....

Autorise le studio Equilibre à me prendre en photo ou en vidéo dans le cadre de la pratique Pilates Yoga Danse

J'accepte l'utilisation de mon image sur les sites internet des organisateurs, réseaux sociaux ou tout autre support sans restriction d'accès pour la publicité des activités Pilates Yoga Danse.

OUI

NON

(Cocher les cases de votre choix) X

Adresse mail pour vous adresser une copie de cette attestation\*:

.....

Date :

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

\* La copie vous sera adressée seulement sur votre demande.



## Validité, annulation et réservation

Les abonnements sont valables uniquement sur la saison en cours : les séances sont réservées pour la saison sur un créneau défini – Planning de la saison.

Les absences au cours ne sont pas rattrapables, ni remboursables. Les élèves peuvent avertir d'une absence connue à l'avance via sms ou email afin de libérer une place.

Les réservations de cours pour les séances à l'unité se font par téléphone, mail ou sur le site la veille au minimum. L'achat d'abonnement ou séances est individuel et non-échangeable.

**N.B :** Seuls les problèmes de santé majeurs, les grossesses, sur justificatifs fournis dès l'arrêt de la participation aux cours pourront donner lieu à un report de la validité des séances ou de l'abonnement, sur la saison suivante uniquement.

## Santé : Un certificat médical de non contre-indication à la pratique est demandé

Les élèves sont tenus d'informer le professeur de toute condition de santé ou d'antécédents médicaux pouvant nécessiter une adaptation des exercices.

Le professeur se doit d'adapter le travail en fonction du niveau des élèves pour assurer leur progression. Chaque élève est tenu de se conformer aux indications du professeur en terme de niveau de cours conseillé et de modifications des exercices.

Dans tous les cas, la signature du présent règlement implique la responsabilité totale des pratiquants quant à leurs activités au sein du Studio Equilibre.

## **DECHARGE ET RENONCIATION**

Je soussigné(e)..... déclare être apte à la pratique de..... et ne présenter aucune contre indication physique.

J'ai pleinement conscience que ma participation à l'événement peut être source de risques pour mon intégrité physique ainsi qu'à celle des autres participants. Je décide donc d'assumer librement ces conséquences. Je déclare décharger et libérer entièrement l'organisateur: Studio Equilibre – Julie RAHIR à ma participation.

J'accepte que l'assurance de l'organisateur ainsi que celle de l'équipe ne me couvre en aucun cas pour les risques subis (blessures, vols etc.) durant l'événement. Je m'engage donc si je le décide à souscrire une assurance.

Date

Signature

Je soussigné (e), Nom Prénom .....

Déclare avoir pris connaissance du présent règlement et m'engage à le respecter.

Fait à ..... Le ..... Signature