



DOSSIER D'INSCRIPTION 2021-2022

PRENOMS ET NOM	TEL
DATE DE NAISSANCE	MAIL
	ADRESSE
SANTE / 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
10H - 16H MASSAGES BIEN-ÊTRE			10H - 14H Coaching Sportif Individuel Présentiel - Sébastien		10H30 - 11H30 Sem.Paire PILAYOGA Présentiel - Julie	
	12H15 - 13H15 SOPHROLOGIE semaine impaire Présentiel - Heidi		12H15 - 13H15 RENFO + ABDOS FESSIERS Présentiel + zoom - Julie	12H15 - 18H15 SONOTHÉRAPIE SOINS INDIVIDUELS 1H30 Sur RDV Présentiel - Adeline	10H30 - 11H30 SOPHRO PARENTS ENFANTS 5-13 ANS 1/MOIS Présentiel - Heidi	
	14H - 17H30 Cours en Duo PILATES YOGA Présentiel - Julie	14H15 - 15H45 THÉÂTRE D'IMPRO ENFANTS 8-10 ANS Présentiel - Stéphane			14H30 - 16H30 DANSE STREET JAZZ Adultes <i>Vacances Scolaires</i> Présentiel - Julie	
		16H - 18H THÉÂTRE D'IMPRO ADOS 11-16 ANS Présentiel - Stéphane				
18H - 19H PILATES Petit Matériel COMPLET	18H 19H Tests anti géniques	18H15 - 20H15 THÉÂTRE D'IMPRO ADULTES 16 ANS ET + Présentiel - Stéphane	17H - 18H PILATES & STRETCHING Présentiel + Zoom - Julie	18H15 - 19H15 RELAXATION SONORE Présentiel - Adeline	13H30 - 18H30 MASSAGES BIEN-ÊTRE	15H30 - 18H30 Atelier FiT&ZeN 1 / MOIS Présentiel - Julie
19H15 - 20H15 PILATES Intermédiaire Présentiel - Julie	19H30 - 21H NATURO pour Les Nuls :) Présentiel + Zoom - Mélanie		18H15 - 19H15 PILATES Deb+Ts Nvx Présentiel + Zoom - Julie	19H30 - 20H30 YOGA DU RIRE 1 / MOIS Présentiel - Stéphanie		
20H30 - 21H30 SOIRÉE SÉRÉNITÉ YOGA DOUX & MÉDITATION Présentiel - Heidi & Julie		20H30-21H30 YOGA FLOW Présentiel + Zoom - Julie	19h30 - 20h15 FUNCTIONAL TRAINING Présentiel - Sébastien	19H30 - 20H30 SOPHRO ADULTES 1/MOIS Présentiel - Heidi		

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

PILATES YOGA RENFO ABDOS FESSIERS STRETCHING RELAXATION SONORE

- ☐ **1 Séance** 20€

Une séance d'essai est offerte pour toute inscription annuelle

Offre réservée aux nouveaux membres - sous réserve des places disponibles

> Réservez et payez votre cours d'essai en ligne directement sur www.studioequilibreloiret.com
la déduction sera faite sur l'Abonnement Annuel

- ☐ 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€

INSCRIVEZ LE NOM DU OU DES CRENEAU.X CHOISI.S ET COCHEZ LE MODE DE PARTICIPATION

..... ☐ en ligne ☐ en présentiel
..... ☐ 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

COURS DU VENDREDI adultes 1 / MOIS

- ☐ Séance à l'Unité – 1H..... 15€
- ☐ Carte 10 séances 135€

COURS DU MARDI adultes SEMAINE PAIRE

- ☐ Séance à l'Unité – 1H..... 15€
- ☐ Carte 17 séances 225€

COURS DU SAMEDI parents enfants 5/13 ans 1 / MOIS – prix pour le duo

- ☐ Séance à l'Unité – 1H..... 25€
- ☐ Carte 10 séances 225€

NATUROPATHIE – NATURO Pour les Nuls ;) – Formation – 5 Modules – 6 Séances/module

- ☐ Séance à l'Unité – 1H30 – Date : / / 25€
- ☐ Abonnement Module (6 séances)..... 120€
- ☐ Abonnement Annuel (6 modules) 720€

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 - Soins Individuels 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 ☐

FUNCTIONNAL 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.



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne

Ou au 07 83 17 02 53 - Julie

Inscriptions possibles tout au long de l'année au StudiO

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^{er} 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 quelques jours avant chaque période de congés.

COVID-19 :

Toutes les séances dispensées en présentiel respecteront les mesures sanitaires en vigueur :

- Pass Sanitaire – ERP Salle de danse – Effectif 10 – Groupe 2 Type X Catégorie 5
[décret n°2021-1059](#) DU 7 Août 2021 modifiant le décret n° 2021-699 du 1er juin 2021
- Effectif : 10 personnes maximum par créneau
- Respect des distanciations physiques entre chaque élève
- Port du masque lors des déplacements dans le Studio
- 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 liées à la COVID19 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.



PLANNING LIVE 2021-2022 LIVE

– Confinement, couvre-feu ou toute autre mesure gouvernementale ne permettant pas la pratique au StudiO et/ou imposant la fermeture administrative de l'ERP.

Lundi

Mardi

Jeudi

Samedi

Dimanche

10H30 - 11H30
Sem.Paire
PILAYOGA
Julie

EVENEMENTS

10H30 - 11H30
SOPHROLOGIE

18H15 - 19H15
RELAXATION
Adeline

18H - 19H
**RENFO + ABDOS
FESSIERS**
Julie

19H15 - 20H15
YOGA FLOW
Julie

19H30 - 21H
**NATURO pour Les
Nuls :)**
Mélanie

19H - 20H30
**PILATES et
STRETCHING**
Julie Liza Alison

20H30 - 21H30
**SOIRÉE SÉRÉNITÉ
YIN YOGA &
MÉDITATION**
Heïdi & Julie



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.

Veuillez 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