



## DOSSIER D'INSCRIPTION 2021-2022

---

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

Offre réservée aux nouveaux membres - sous réserve des places disponibles

> Réservez et payez 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 ;) – Formation – 5 Modules – 6 Séances/module

Voir contenu des modules sur [studioequilibreloiret.com](http://studioequilibreloiret.com) ou [naturomel.com](http://naturomel.com)

- ☐ Séance à l'Unité – 1H30 – Date :     /     / ..... 25€
- ☐ Abonnement Module (6 séances) ..... 120€
- ☐ Abonnement Annuel (5 modules) ..... 600€

## 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.

## CALENDRIER DES INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne dès le 2/07/21

Ou au 07 83 17 02 53 - Julie

+

Inscriptions possibles tout au long de  
l'année au Studio

Inscriptions aux **PORTES OUVERTES**

**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 lors des déplacements dans le Studio
- Pointage et listing des présents par l'animateur\_ Traçage cas contact
- Pass Sanitaire – ERP Salle de danse – Effectif 10 – Groupe 2 Type X Catégorie 5  
\_ Non concerné
- 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<br><b>SOPHROLOGIE SENIORS</b><br>Heïdi     |                                                                  | 10H30 - 11H30<br>Sem.Paire<br><b>PILAYOGA</b><br>Julie                        | 10H30 - 11H15<br><b>SOPHROLOGIE ENFANTS 6/12ANS</b><br>Heïdi |
|                                                                                    |                                                          |                                                                  | 10H30 - 11H30<br>Sem.Impaire<br><b>YOG&amp;MOVE</b><br>Liza                   |                                                              |
|                                                                                    | 12H15 - 13H15<br><b>SOPHROLOGIE ADULTES</b><br>Heïdi     |                                                                  | 11H - 12H<br><b>SOPHRO PARENTS ENFANTS</b><br><i>Semaine Impaire</i><br>Heïdi |                                                              |
|                                                                                    | 18H15 - 19H15<br><b>RELAXATION</b><br>Adeline            | 18H - 19H<br><b>RENFO + ABDOS FESSIERS</b><br>Julie              |                                                                               |                                                              |
| 19H15 - 20H15<br><b>YOGA FLOW</b><br>Julie                                         | 19H30 - 21H<br><b>NATURO pour Les Nuls :)</b><br>Mélanie | 19H - 20H30<br><b>PILATES et STRETCHING</b><br>Julie Liza Alison |                                                                               |                                                              |
| 20H30 - 21H30<br><b>SOIRÉE SÉRÉNITÉ YIN YOGA &amp; MÉDITATION</b><br>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