

REGLEMENT DES SEANCES DE PILATES ET YOGA PRE ET POST-NATALES SAISON 2019/2020

les horaires des séances :

----> le lundi à 19h00 pour les femmes enceintes

----> le lundi à 19h55 pour les femmes accouchées (éventuellement femmes enceintes si créneau 19h00 complet)

----> le lundi à 20h50 pour les femmes accouchées

----> le mardi matin à 09H30 pour les jeunes accouchées avec bébé

----> le mardi matin à 10h25 pour les femmes enceintes

-l'activité pendant la grossesse peut être réalisée à tout terme et jusqu'à l'accouchement (sauf si contreindication médicale)

Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique du pilates et yoga prénatal.

-l'activité post natale précoce (yoga de Gasquet exclusivement) peut être réalisée dès la sortie de la maternité même en cas d'accouchement par césarienne, à condition que l'état de santé de la maman ne contre indique pas la pratique de ce sport. **Le bébé est le bienvenu.** L'inscription se fait à la séance ou un forfait trimestriel de 1 séance de yoga /semaine. Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique du pilates et yoga postnatal (demander à la sortie de la maternité par exemple).

-l'activité post natale plus tardive (à partir de 6 semaines

après l'accouchement) est réalisée **de préférence le lundi soir.**

Activité plus tonique réalisée sans les bébés (yoga au sol ou avec chaise et pilates).

Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique du pilates et yoga postnatal.

-Les ateliers "Périnée ludique® et danse" peuvent être réalisés pendant toute la grossesse ou après l'accouchement (bébé porté en écharpe ou porte-bébé) ou pour toute femme hors maternité. L'inscription se fait à la séance. Le tarif peut être modifié dans la saison selon la location de la salle. Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique de la danse.

La pratique dépendra des disponibilités.

- un paiement en 2 à 3 fois est possible (espèce ou chèques) pour les forfaits.

- Le planning des séances peut être éventuellement modifié en cas de formations, de raisons urgentes...

-La séance est susceptible d'être annulée ou décalée par manque de participantes (**3 minimum**)

- **en cas d'absence**, la séance manquée peut être récupérée sur un autre créneau (dans un délai court), sinon elle sera perdue. Récupération obligatoire avant la fin du trimestre.

Merci de me prévenir au plus vite en cas d'absence pour proposer la place à une autre maman et d'**aller annuler sur "MonDocteur.fr"**. EN CAS D'ABSENCE NON SIGNALÉE, LES SEANCES NE SERONT PAS RECUPERABLES.

- en cas d'accouchement ou de grossesse pathologique, les séances non réalisées en prénatal seront reportées en post natal.

- en cas de pathologie en dehors de la grossesse qui nécessite un arrêt prolongé de toutes activités sportives, les séances non réalisées seront reportées (certificat médical obligatoire).

- aucune séance non réalisée dans le trimestre ne sera remboursée.

- Les séances de gym prénatale ne donnent pas le droit à un suivi à domicile systématique, ni à des séances de rééducation périnéale.

Tarifification :

-le tarif (16€) est calculé pour une séance par semaine.

-le tarif est défini en fonction du nombre de séances par trimestre avec déduction des vacances (PAS DE SEANCE PENDANT LES VACANCES DE NOËL, PAS DE SEANCE LE 29 ET 30 OCTOBRE, NI LE 17 ET 18 FÉVRIER, NI UNE SEMAINE PENDANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES DE PAQUES - DATE A DEFINIR)

- pour les séances prénatales et postnatales ponctuelles, la facturation à la séance est possible (18€/séance).

" lu et approuvé "

date :

signature :

Fiche d'inscription 1^o,2^o et 3^o trimestre – saison 2019 / 2020
Séances Pilates et Yoga (APOR De Gasquet)
pré et post natales

Nom _____
 Prénom _____
 Adresse _____
 Ville _____
 Code Postal _____ Email _____
 Tél _____ Date d'accouchement ou date prévue _____
 Motivations _____

Tarifs Pilates et Yoga Femmes enceintes – saison 2019 / 2020 - 45min / semaine * 16€/h
A LA MAISON DE SANTÉ DES CHÊNES

1er trimestre	- du 23/09/19 au 17/12/19	192 Euros	<input type="text"/>
2er trimestre	- du 06/01/20 au 31/03/20	192 Euros	<input type="text"/>
3er trimestre	- du 06/04/20 au 29/06/20	192 Euros	<input type="text"/>
Séance occasionnelle (selon disponibilité)		18 Euros	<input type="text"/>

Tarifs Pilates et Yoga Femmes ou postnatal – saison 2019 / 2020
45min / semaine * 16€/h si forfait
A LA MAISON DE SANTÉ DES CHÊNES

1er trimestre	- du 23/09/19 au 17/12/19	192 Euros	<input type="text"/>
2er trimestre	- du 06/01/20 au 31/03/20	192 Euros	<input type="text"/>
3er trimestre	- du 06/04/20 au 29/06/20	192 Euros	<input type="text"/>
Séance occasionnelle (selon disponibilité)		18 Euros	<input type="text"/>

Tarifs ateliers "Périnée ludique® et danse" - saison 2019 / 2020
A LA MAISON DES ASSOCIATIONS, A ERMONT

Séance occasionnelle (45 min.)		18 Euros	<input type="text"/>
Une fois par mois, le jeudi, à 14h			

Documents à fournir

Fiche d'inscription
 Règlement intérieur
 Certificat Medical

Fait le:

Signature:

Ecrire en toutes lettres

J'accepte ou Je n'accepte pas que les photos prises pendant les séances apparaissent sur le site internet (avec visage caché).

Pas de séance le mardi 28 et 29 Octobre 2019

Pas de séance le mardi 17 et 18 Février 2020