

Fiche d'inscription saison 2020/2021
Séances Pilates et Yoga (APOR De Gasquet)
pré et post natales et Ateliers « périnée en mouvement et danse »

Nom Prénom

Tél

Date d'accouchement ou date prévue

MOTIVATIONS:

Tarifs Pilates et Yoga prénatal – saison 2020/2021 45min / semaine * 16€/h si forfait

1er trimestre	- du 7/09/20 au 14/12/20	224 Euros	<input type="checkbox"/>
2er trimestre	- du 04/01/21 au 12/04/21	224 Euros	<input type="checkbox"/>
3er trimestre	- du 19/04/21 au 5/07/21	176 Euros	<input type="checkbox"/>
Séance occasionnelle (selon disponibilité)		18 Euros	<input type="checkbox"/>

Tarifs Pilates et Yoga post natal – saison 2020/ 2021
45min / semaine * 16€/h si forfait

1er trimestre	- du 7/09/20 au 14/12/20	224 Euros	<input type="checkbox"/>
2er trimestre	- du 04/01/21 au 12/04/21	224 Euros	<input type="checkbox"/>
3er trimestre	- du 19/04/21 au 5/07/21	176	<input type="checkbox"/>
Séance occasionnelle (selon disponibilité)		18 Euros	<input type="checkbox"/>

Tarifs ateliers « Périnée en mouvement et danse » saison 20/21 A LA MAISON DES ASSOCIATIONS D'ERMONT

DATES NOTEES SUR MON SITE INTERNET			
Séance occasionnelle (45min)		18 Euros	<input type="checkbox"/>

Documents à fournir

Fiche d'inscription
 Règlement intérieur

Fait le:

Signature

Ecrire en toutes lettres

J'accepte ou Je n'accepte pas que les photos prises pendant les séances apparaissent sur mon site internet (avec visage caché ou non à la demande).

La séance du 26 et 27/10 seront annulées et décomptées du forfait DATE A CONFIRMER

Pas de séance pendant les vacances de Noël sauf si demande (facturation à la séance)

Une séance sera annulée et décomptée du forfait pendant les vacances de Février et vacances de Pâques (dates données ultérieurement)

Séance du 5/4 sera réalisée (Lundi de Pâques) et Séance du 24/5 réalisée (Lundi de Pentecôtes)

REGLEMENT DES SEANCES DE PILATES ET YOGA PRE ET POST-NATALES SAISON 2020/2021

les horaires des séances :

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

----> le lundi à 19h55 pour les femmes accouchées

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

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

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

-l'activité prénatale peut être réalisée à tout terme de la grossesse et jusqu'à l'accouchement (sauf si contre indication médicale)

Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique du pilates et yoga prénatal si patiente non connue sur le plan médical par C. Brunel ou si pathologie

le plan médical par C Brunel ou si pathologie .

-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 par forfait trimestriel de 1 séance de yoga /semaine. Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique du pilates et yoga postnatal à demander à la sortie de la maternité par exemple, si patiente non connue sur le plan médical par C Brunel ou si pathologie .

-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, si patiente non connue sur le plan médical par C Brunel ou si pathologie .

- **Les ateliers « Périnée en mouvement et danse »** peuvent être réalisés pendant toute la grossesse ou après l'accouchement (bébé en écharpe ou porte-bébé) ou toute femme hors maternité. Le tarif peut être modifié durant la saison selon la location de la salle. Elle nécessite un certificat d'aptitude à la pratique « d'activités corporelles » si patiente non connue sur le plan médical par C Brunel ou si pathologie . Les dates seront données sur mon site internet (brunelcorinne-sagefemme.fr)

Pour toutes les activités :

- 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 patiente **ET d'aller annuler sur « 1 CLIC 1 DOC". 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(sans délai).

- 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 postnatal systématique, ni à des séances de rééducation périnéale.

Tarifification :

- le tarif (16€) est calculé pour une séance par semaine soit en présentiel soit en visioconférence. Un paiement en 2 à 3 fois est possible (espèce ou chèques) pour les forfaits.

- pour les séances prénatales et postnatales ponctuelles, la facturation à la séance a lieu à la séance (18€/séance). La pratique dépendra des disponibilités.

- Pour les ateliers « périnée en mouvement et danse » tarif 18€/séance à régler à la séance

Epidémie Covid :

En raison de la situation sanitaire actuelle et afin d'assurer une bonne distanciation sociale, le nombre de participantes sera limité à 5 personnes sauf pour le créneau du lundi 20h50. Au delà des 5 personnes, les séances pourront être réalisées en visioconférence pour une partie des participantes et l'autre en présentiel avec un roulement hebdomadaire (modalités à revoir)

A tout moment , en fonction de l'évolution de l'épidémie, les séances en présentiel peuvent être annulées et remplacées par des séances en visioconférence (aux mêmes horaires). Aucune séance ne sera remboursée

Un message rappelant les consignes sanitaires sera envoyé par SMS.

La saison 2020/21 débute dans un climat exceptionnel et j'espère pourvoir vous apporter bien être corporel et mental. Merci pour votre aide et bienveillance pour le bon déroulement des séances

Corinne BRUNEL

" lu et approuvé "

date :

signature :