

**Fiche d'inscription saison 2024/2025
Séances Pilates et Yoga (APOR De Gasquet)
pré et post natales**

Nom Prénom

Tél

Date d'accouchement ou date prévue

MOTIVATIONS:

Tarifs Pilates et Yoga prénatal – saison 2024/2025 45min / semaine * 18€/h si forfait

1er trimestre	- du 03/09/24 au 17/12/24	252 Euros	<input type="checkbox"/>
2er trimestre	- du 6/01/25 au 8/04/25	252 Euros	<input type="checkbox"/>
3er trimestre	- du 28/04/25 au 01/07/25	180 Euros	<input type="checkbox"/>
Séance occasionnelle (selon disponibilité)		20 Euros	<input type="checkbox"/>

**Tarifs Pilates et Yoga post natal – saison 2024/2025
45min / semaine * 18€/h si forfait**

1er trimestre	- du 03/09/24 au 17/12/24	252 Euros	<input type="checkbox"/>
2er trimestre	- du 6/01/25 au 8/04/25	252 Euros	<input type="checkbox"/>
3er trimestre	- du 28/04/25 au 01/07/25	180 Euros	<input type="checkbox"/>
Séance occasionnelle (selon disponibilité)		20 Euros	<input type="checkbox"/>

Documents à fournir

Fiche d'inscription
Certificat médical si demandé

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).

Pas de séance le mardi 17/9/24.

Pas de séance pendant les vacances de Noël sauf si demande pour les séances du 30/12/24 et 31/12/24 (facturation à la séance)

Une séance sera annulée et décomptée du forfait pendant les petites vacances scolaires (21 et 22 octobre 2024 ,17 et 18 février 25, 21 et 22 avril 25 (dates à confirmer)

Attention : les séances seront assurées le 11/11/24 (férié) , 28 et 29 octobre 24 (vacances scolaires), 24 et 25 février 25 (vacances scolaires), 14 et 15 avril 25 (vacances scolaires), 9 juin 25 (Lundi de Pentecôte)

REGLEMENT DES SEANCES DE PILATES ET YOGA PRE ET POST-NATALES SAISON 2023/2024

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 à 09H30 pour les mamans accouchées avec bébé (Yoga post natal précoce)

----> le mardi à 10h30 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 .

l'activité post natale précoce (yoga de Gasquet exclusivement) peut être réalisée dès la sortie de la

-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 .

Pour toutes les activités :

- Le planning des séances peut être éventuellement modifié en cas de formation, 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 le logiciel « RDV Santé» (via vos notifications reçues par mail)**

EN CAS D'ABSENCE NON SIGNALEE DANS UN DELAI DE 12H, 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 (dates à fixer selon les disponibilités).

- 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 yoga prénatal ne donnent pas le droit à un suivi postnatal systématique, ni à des séances de rééducation périnéale.

Tarification :

- le tarif (18€) est calculé pour une séance par semaine soit en présentiel soit en visioconférence. Un paiement en 2 à 3 fois est possible (espèce ou chèque, carte bancaire) pour les forfaits.

- pour les séances prénatales et postnatales ponctuelles, la facturation a lieu à la séance (20€/séance). La pratique dépendra des disponibilités.

- Les séances peuvent avoir lieu en visioconférence (merci de me prévenir à l'avance)

Epidémie Covid :

En raison de la situation sanitaire et des consignes liées à ma profession médicale de sage - femme, toutes les personnes pratiquant du yoga, Pilates doivent respecter les gestes barrière (lavage de mains, distanciation et port de masque si demandé)

La pratique de ses ateliers dépend du sérieux de chacune. Si vous êtes cas contact Covid ou autres maladies contagieuses ou avez des signes covid ou pathologies contagieuses, merci de ne pas venir et de me prévenir au plus vite. La séance pourra avoir lieu en visioconférence

Merci pour votre aide et bienveillance pour le bon déroulement des séances.

Corinne BRUNEL

" lu et approuvé "

date :

signature :