

# FORMULAIRE D'ADHESION ELSA PILATES YOGA

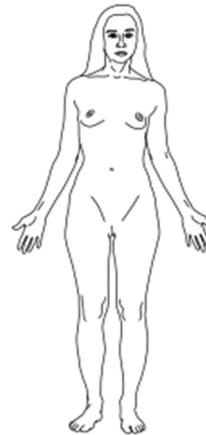
Valable de Janvier 2022 jusqu' à Juin 2022 OU de Mai 2022 à Décembre 2022

Mme/Mr.....  
 Date de naissance.....  
 Adresse.....  
 N° tél. ....  
 E.mail .....

Contact en cas d'urgence (prénom et téléphone).....

Avez-vous des informations (grossesse, phase postnatale, reprise du sport après arrêt prolongé, etc.) ou des problématiques de santé que vous souhaitez signaler (douleur aigue ou chronique, hernie, sciatique, articulations, prothèse, arthrose, ostéoporose, etc) ? Mettez une petite marque sur la silhouette ci-dessous :

.....  
 .....  
 .....



## ENTOURER VOTRE OU VOS CRENEAUX

| LUNDI<br>St Pierre                       | MARDI<br>St Pierre       | MERCREDI<br>St Pierre         | JEUDI<br>St Pierre             | JEUDI<br>St Leu                          | SAMEDI<br>St Pierre                      | DIMANCHE<br>St Pierre  |
|--|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
|  |                          |                               |                                |  | 8H00-9H00<br>STRETCHING                  | 9H-10H<br>INITIATION<br>YOGA Doux<br>Du matin<br>Avec l'Equipe |
|  |                          | 12H15-13H15<br>PILATES        |                                |  | 9H15-10H15<br>Renforcement<br>Musculaire |  |
|  |                          |                               |                                | 16H15-17H15<br>YOGA Doux                 |  |  |
| 12H15-13H15<br>PILATES                   |                          | 12H15-13H15<br>PILATES        |                                |  |  |  |
| 17H00-18H00<br>YOGA Dynamique            | 17H15-18H15<br>PILATES   | 17H00-18H00<br>PILATES        | 17H45-18H45<br>YOGA Doux       | 17H30-18H30<br>Mix Renfo &<br>Stretching |  |  |
| 18H15-19H15<br>Mix Renfo<br>& Stretching | 18H30-19H30<br>YOGA Doux | 18H15-19H15<br>YOGA Dynamique |                                |  |  |  |
| 19H30-20H45<br>YOGA Dynamique            |                          |                               | 19H15 -20H30<br>YOGA Dynamique |  |  |  |

*ENTOUREZ 1  
ou plusieurs  
créneaux sûrs.  
Si vous ne  
savez pas,  
cochez TOUT.  
Cela n'a aucune  
incidence, vous  
pourrez venir sur  
tous les cours  
avec votre carte  
flexible*

### ADRESSES

- ST PIERRE - STUDIO, 258 rue Marius et Ary Leblond-parking gratuit derrière Le Grand Litièr-noter Remed Sport sur gps
- ST LEU - Plein air YOURTES EN SCENE 103 Route Nationale 1, Lieu-dit "Ravine la veuve", niveau radar, route du bas

# **COCHER VOTRE ou VOS ABONNEMENTS**

Valable sur TOUS LES COURS yoga hors ateliers du week-end.

**Validité : Carnet pris entre le 1er Janvier et le 30 Avril 2022 valide jusqu'à fin juin 2022.**

**Ou : Carnet pris dès le 1<sup>er</sup> Mai 2022 valide jusqu'à fin Décembre 2022.**

*En fonction de la météo ou du contexte, certains cours peuvent être annulés, ou changer de lieux et horaires ou remplacés par des cours en ligne sur web par exemple en cas de couvre-feu ou confinement ou fermeture temporaire de salle. Cours dispensés par une équipe de professeurs annoncés ou remplaçant-e-s. Certains professeurs peuvent être absents sur certaines périodes et l'emploi du temps réajusté en conséquence.*

- COURS ESSAI DECOUVERTE A L'UNITE 10€
- COURS A L'UNITE à 15€
- COURS 5 COURS à 14€ -70€
- CARNET 10 COURS à 13€ -130€
- CARNET 20 COURS à 12,5€ -250€
- CARNET 30 COURS à 12€ -360€
- CARNET ILLIMITE Trimestre à 250€ de Janvier – Mars OU de Avril-Juin

## **REGLEMENT**

**TOTAL MONTANT : \_\_\_\_\_ €**

**DATE DU 1<sup>er</sup> cours sur la carte : \_\_\_\_\_**

**Effectué par :**

- Espèces**
- 1,2 ou 3 chèques à l'ordre de Elsa Auré**

*Nombre de Chèques : .....*

*Montant chèque 1 : ..... Montant chèque 2 : ..... Montant chèque 3 : ...*

**Fait le \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ Signature**

*Avec cette inscription, je m'engage à accepter le règlement du formulaire entier d'inscription ET :*

- *acheter une carte de un ou plusieurs cours qui est nominative, non cessible et non remboursable valable jusqu'à fin juin 2022 et les cartes prises dès le 1<sup>er</sup> mai 2022 sont valides jusqu'à Décembre 2022*
- *fournir un certificat medical de non contre indication à la pratique du pilates ou du yoga ou de l'activité choisie. Sans certificat, les cours ne peuvent commencer ou vous engager votre propre responsabilité en cas de problématique*
- *réserver mes cours en avance sur le site de réservation en ligne par wix ou sur le site web*
- *en cas d'absence, j'annule 24H avant le cours réservé via le site de réservation, le cours ne sera pas décompté ET dans les moins de 24H avant le cours réservé, le cours sera automatiquement décompté et j'annule au plus tôt par courtoisie sur le site pour libérer ma place : je préviens par un sms au 0693854625 ou un mail elsa.pilates.yoga@gmail.com*
- *prendre cet engagement qui prend effet à date de signature de ce formulaire ou date du paiement du premier cours*
- *accepter le remplacement de professeurs en cours d'année*
- *accepter que certains ateliers du week-end sont hors carte d'abonnement*
- *accepter que certains cours peuvent être annulés ou mis en ligne en fonction de la météo ou contexte*

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION COURS COLLECTIF Année scolaire 2022

**ATTENTION, POUR DES COURS DE QUALITE LES PLACES SONT LIMITEES !  
INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE DU 1<sup>er</sup>JANVIER 2022 A FIN JUIN 2022**

## ❖ PLANNING PREVISIONNEL

Ci-dessus un exemple de planning en cours de la saison. Le planning est fixé à la rentrée scolaire pour débiter fin Août mais il peut arriver que celui-ci varie en fonction du contexte (Covid ou autre), avec des nouveaux lieux, horaires et intervenants et remplaçants proposés en cours d'année. Il est toujours actualisé sur la page web [www.elsapilatesyoga.com](http://www.elsapilatesyoga.com) Pour la saison 2021/2022 : les cours ont lieu du 1<sup>er</sup> Mai 2021 à fin Juin 2022, hors vacances scolaires sauf en Octobre.

| LUNDI<br>St Pierre                       | MARDI<br>St Pierre       | MERCREDI<br>St Pierre         | JEUDI<br>St Pierre             | JEUDI<br>St Leu                          | SAMEDI<br>St Pierre                      | DIMANCHE<br>St Pierre  |
|--|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
|  |                          |                               |                                |  | 8H00-9H00<br>STRETCHING                  | 9H-10H<br>INITIATION<br>YOGA Doux<br>Du matin<br>Avec l'Equipe |
| 12H15-13H15<br>PILATES                   |                          | 12H15-13H15<br>PILATES        |                                |  | 9H15-10H15<br>Renforcement<br>Musculaire |  |
|  |                          |                               |                                | 16H15-17H15<br>YOGA Doux                 |  |  |
| 17H00-18H00<br>YOGA Dynamique            | 17H15-18H15<br>PILATES   | 17H00-18H00<br>PILATES        | 17H45-18H45<br>YOGA Doux       | 17H30-18H30<br>Mix Renfo &<br>Stretching |  |  |
| 18H15-19H15<br>Mix Renfo<br>& Stretching | 18H30-19H30<br>YOGA Doux | 18H15-19H15<br>YOGA Dynamique |                                |  |  |  |
| 19H30-20H45<br>YOGA Dynamique            |                          |                               | 19H15 -20H30<br>YOGA Dynamique |  |  |  |

### ADRESSES

- ST PIERRE - STUDIO, 258 rue Marius et Ary Leblond-parking gratuit derrière Le Grand Litièr-noter Remed Sport sur gps
- ST LEU - Plein air YOURTES EN SCENE 103 Route Nationale 1, Lieu-dit "Ravine la veuve", niveau radar, route du bas

## ❖ COMMENT NOUS CONTACTER ?

Du lundi au Jeudi de 9H-18H

En sms de préférence ou en appel vocal direct, ne pas laisser de messages vocaux sur les messageries s'il vous plaît et laissez toujours vos coordonnées pour être recontacté : nom, prénom mail sur le sms

Téléphone Elsa : 06 93 85 46 25 Mail : [elsa.pilates.yoga@gmail.com](mailto:elsa.pilates.yoga@gmail.com)

## ❖ QUELLE FORMULE CHOISIR POUR LES COURS COLLECTIFS?

Si vous souhaitez prendre plusieurs cours par semaine, vous pouvez par exemple choisir un abonnement annuel pour un cours régulier et prendre une carte flexible !

### **Les cours à l'unité**

- 1er cours découverte / 10€
- 1 cours de passage à l'unité / 15€

### **Formule flexible pour TOUS LES COURS**

- Carnet 5 cours / (14€/cours) 70€
- Carnet 10 cours / (13€/cours) 130€
- Carte 20 cours / (12,5€/cours) 250€
- Carte 30 cours / (12€/cours) 360€
- TRIMESTRE ILLIMITE à 250 €

*Réservation obligatoire à l'avance sur l'application Wix ou le site Web*

*Annulation obligatoire -24H à l'avance, sinon le cours est automatiquement dû*

## ❖ QUELLE FORMULE CHOISIR POUR PRATIQUER EN LIGNE?

### **COURS avec l'application Zoom**

En cas de couvre-feu ou confinement, les indications seront donnés sur le site web et facebook ou autre

## ❖ COMMENT PAYER ?

Paiement sur place : en espèces ou chèques, jusqu' à 3 chèques possibles à l'ordre Elsa Auré

## ❖ COMMENT S'INSCRIRE ?

**Etape 1** – EMMENER le formulaire d'inscription ci-dessous avec le règlement sur place + certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga et/ou du pilates et/ou des autres activités choisies . Ou par mail sur : [elsa.pilates.yoga@gmail.com](mailto:elsa.pilates.yoga@gmail.com)

**Etape 2** – PRE-RESERVER VOTRE PLACE en ligne pour savoir s'il reste des places disponibles sur le ou les créneaux qui vous intéressent ( emploi du temps à jour dès mi Aout)

> **VIA L'APPLICATION WIX ( + pratique) avec le lien** suivant <http://wix.to/t0BNA2k>

Téléchargez l'application Wix Mobile.  
Sur le menu en bas de page, cliquez sur "Mon profil"  
Cliquez sur "Rejoindre avec une invitation"  
Tapez le code d'invitation **POM2NK**, puis sur "Suivant"  
Cliquez sur "Rejoindre"

**>Ou VIA LE SITE WEB [www.elsapilatesyoga.com](http://www.elsapilatesyoga.com)**

**Etape 3 – RECEVEZ VOTRE CARTE D'ABONNEMENT** lors de votre premier cours

**Etape 4 – RESERVEZ VOS COURS EN AVANCE** en réservant en ligne directement

### ❖ CONDITIONS D'ANNULATION DE PARTICIPATION AUX COURS

En cas d'impossibilité d'assister à un cours et donc d'annulation, il est nécessaire d'envoyer un sms au professeur concerné doublé d'un mail à [elsa.pilates.yoga@gmail.com](mailto:elsa.pilates.yoga@gmail.com) **24H avant** le début du cours, dans ce cas il n'y a aucun impact sur votre carte d'abonnement flexible.

Tout cours réservé et annulé dans les 24 heures avant le cours sera déduit

Exemple, pour un cours que vous avez réservé mardi à 18H30, il faut annuler le lundi précédent avant 18H29.

Toutes cartes flexibles ou annuelles sont valables du 1<sup>er</sup> Mai 2021 à fin juin 2022 à date de signature ou du paiement. Elles sont nominatives, non cessibles et non remboursables, qu'elle que soit la date de souscription.

# FONCTIONNEMENT

*Informations disponibles au studio et sur la fiche d'adhésion*

## DANS LE STUDIO

- L'espace est accessible pieds nus ou en chaussettes : déchaussez-vous à l'extérieur, même rangées discrètement, ne pas laissez les chaussures dans le couloir, c'est une issue de secours
- Les téléphones et appareils connectés sont éteints toute la durée du cours
- Les sacs et accessoires sont à ranger dans les casiers du fond
- La consommation de nourriture n'est pas autorisée

## RESERVATIONS & COURS

### Validité

- Les cours se déroulent sur la période du 28 Aout 2021 à fin Juin 2022. Il y a entre 32 et 35 semaines de cours sur la période. La date exacte de fin d'année sera annoncée environ un mois avant
- Les abonnements et carnets sont valables pour des cours du lundi au dimanche sauf ateliers spéciaux
- Certains ateliers du week-end sont hors carte d'abonnement
- A chaque période de vacances scolaires ou jours fériés, les cours réguliers sont suspendus sauf si annonce exceptionnelle de maintien des cours comme en Octobre cette année
- Les abonnements et carnets sont nominatifs, non cessibles et non remboursables
- La validité compte dès la date d'achat et jusqu'en juin 2022 sauf les carnets illimités jusqu'à Octobre, Décembre, Mars ou Juin et jusqu'à Décembre pour les carnets Maternité

### Adhésion

- Les adhérents signent le contrat d'engagement et fournissent un certificat médical de non contre indication à la pratique du pilates et yoga et vos activités qui est valide 3 ans
- Le paiement s'effectue en totalité en espèces (ou 1, 2 ou 3 chèques au nom de Elsa Auré)

### Participation ou Annulation

- Les cours sont sur réservation obligatoire via le site web ou l'application Wix
- A votre arrivée, vous notifiez votre présence sur la fiche d'abonnement en mettant la date du jour face à votre prénom et nom OU le professeur le note dans son cahier dédié
- En cas d'annulation dans les moins de 24H, le cours est automatiquement dû et ne pourra pas être récupéré : en exemple, il faut annuler lundi avant 18H29 pour un cours le mardi à 18H30 sur Wix ou sms.
- Nous vous invitons à décommander votre cours dès que possible pour organiser au mieux les séances.
- Si la majorité des participants sont absents ou à la suite d'un accord de tous, un cours peut-être annulé ou reporté
- Si un professeur est absent, un cours peut-être annulé ou remplacé par un autre professeur ou reporté

### Courtoisie

- Pour le confort et le respect des tous, nous vous demandons d'être ponctuel, de couper votre téléphone portable et de laisser les montres connectées dans vos sacs, d'adopter une tenue adaptée et d'utiliser le matériel avec précaution.
- Horaires de contact de l'accueil téléphonique et mail du studio du lundi au jeudi 8H-18H en sms pour les annulations de dernière minute ou en mail pour toute autre demande, pas de message vocal ni de message les week-end, s'il vous plaît.

**MERCI !**

# Les Questions Fréquentes...au cas où =)

**Est-ce que je peux faire les cours de Pilates ET de Yoga sur ma carte ? Et aussi les cours de STRETCHING ou RENFO ?**

- Oui, uniquement pour les carnets flexibles

**Je veux faire 2 cours par semaine : 1 régulier et l'autre je ne sais pas encore, quel abonnement choisir ?**

- Vous pouvez prendre 1 abonnement annuel et une carte flexible de 10 cours pour fixer votre rythme OU une carte flexible (10, 20 ou 30) et gérer votre planning

**J'ai oublié mon tapis, est-ce que je peux tout de même participer ?**

- Il y a 5 tapis dans la salle =), il vous faudra le désinfecter à la fin du cours, les produits sont sur place

**Est-ce que je peux payer une partie en espèce et l'autre en chèque ?**

- Oui, notez bien les montants sur votre fiche d'inscription ; vous pouvez faire 3 chèques maximum

**Quand sont encaissés les chèques ?**

- Tout au long de l'année de cours jusqu'à la prochaine rentrée, si le délai est trop long, privilégiez le paiement en espèce

**Comment annuler un cours ?**

- Sur Wix si vous avez l'application ou en envoyant un sms ou mail au professeur concerné si vous n'avez pas encore l'application

**Jusqu'à quand puis-je réserver mon cours ?**

- Jusqu'à la dernière minute s'il y a de la place, en réservant sur le site web ou l'application, attendez de recevoir le petit message de confirmation

**Est-ce que je peux utiliser mon abonnement le week-end ?**

- Oui, pour certains cours, ce sera précisé sur le site web

**Si j'annule le matin pour le soir mon cours est-il perdu ?**

- Oui, à moins de 24h à l'avance, tout cours annulé est automatiquement décompté. Nous ne voulons pas juger les raisons d'annulation (gastro, enfant malade, retard au travail, urgence vétérinaire, etc...) qui sont toutes des bonnes raisons : seul le moment où vous décommandez compte.

**Est-ce que si je viens avec un-e ami-e, il-elle doit réserver ?**

- Oui, tout le monde doit réserver. Les inscriptions sont individuelles. Demandez lui de réserver via le site web

**Est-ce que si je viens avec un-e ami-e, je peux lui offrir un cours sur ma carte ?**

- Non, les cartes sont nominatives, si c'est son premier cours, il-elle bénéficie du tarif cours découverte à 10€, sauf au mois de Mai , tout le monde peut offrir des cours sur sa carte =), faites-ce qui vous plaît !

**Je suis inscrit-e en liste d'attente, comment savoir si ma place va se libérer ?**

- Par mail ou sur la discussion wix, dès qu'un élève annule sa place, les places sont automatiquement redistribuées. Vous avez 30 minutes pour confirmer, après la place est redistribuée à la prochaine personne sur liste d'attente.

**Où puis-je me garer ?**

- Sur le grand parking en bas de la salle hors place réservée. Les places notées « bâtiment Adelaide » sont aussi autorisées. Il y a de la place au fond du parking en passant devant le magasin Pneu cash
- Sur les parkings des grands magasins de l'avenue principale aux horaires de fermeture  
Attention à ne pas vous garer sur le parking en terre de la résidence privée