



 Veillez à avoir **une tenue adaptée** et spécifique pour une bonne liberté de mouvements afin d' être à l'aise sous les températures plus ou moins chaudes et les mouvements plus ou moins intensifs. Prévoyez des chaussettes de sport pour couvrir les pieds en gardant la mobilité des orteils.

 **Pour les cours d'assouplissement** *Deux Temps, Trois Mouvements* vous en prête un tapis. Pensez à amener une serviette ou un tissu pour couvrir votre tapis. Vous pouvez aussi venir avec votre propre tapis. Et puis prévoyez si besoin, un coussin ou une serviette roulée ou pliée pour soutenir les cervicales et travailler les adducteurs. Une sangle élastique peut aussi être bienvenue.

 **Respectez les horaires** des cours et soyez le plus assidu possible vous progresserez plus vite !

 En arrivant, lavage des mains et plus généralement **précautions d'hygiène** fortement recommandées. Deux Temps Trois Mouvements aèrera les salles entre chaque cours.

 Visitez notre site deuxtempstroismouvements.com
Vous y trouverez des éléments sur les cours que vous pratiquez, des photos, les titres des morceaux de musique diffusés en cours, des liens vers des vidéos etc

Inscription saison 2023/ 2024

Cours (jour et heure) :

Prénom :

NOM :

date de naissance :

profession ou activité :

adresse :

téléphone (fixe et/ou mobile) :

email :

€ Tarifs ... pour l'année

► **Si vous suivez votre cours au Centre Social Beaulieu :**

► **Cours d'assouplissement 1h15**

- Centre Social (QF supérieur à 900) : 250 euros (4 chèques de 62,50 €)
- Centre Social (QF inférieur à 900) : 170 euros (4 chèques de 42,50 €)

► **Cours de danse 1h30**

- Centre Social (QF supérieur à 900) : 300 euros (4 chèques de 75 €)
- Centre Social (QF inférieur à 900) : 204 euros (4 chèques de 51 €)

- Adhésion au Centre Social (ordre C.A.F.) : 10 euros

► **Si vous suivez votre cours à la Maison d'Animation :**

► **Cours d'assouplissement 1h15**

- 240 euros (4 chèques de 60 €)
- Adhésion Maison d'Animation (ordre: A.S.C.M) : 20 euros

► **Formule dégressive pour cours supplémentaire : 115 euros** (4 chèques de 28,75 €)

- Pour moi si je m'inscris à plusieurs cours
- Pour inscrire une personne de mon foyer

✎ Votre paiement ...

► **vous pouvez soit :**

- payer la totalité de l'année en un chèque
- payer en quatre fois en versant les 4 chèques à l'inscription, ils seront encaissés au début de chaque période.

Périodes de paiement : 11 septembre au 19 novembre

20 novembre au 28 janvier

29 janvier au 7 avril

8 avril à fin juin

Montant des cours à l'ordre de « Deux Temps Trois Mouvements »
Chèque séparé pour l'adhésion à l'ordre de C.A.F ou A.S.C.M

Désirez vous une attestation de paiement ? Oui / Non

Droit à l'image

Je soussigné(e)

autorise la diffusion de mon image

ou autorise la diffusion de l'image de mon enfant

(nom

Date signature :

Sur les documents de publication :

du Centre Social de Beaulieu

de la Maison d'Animation de la Métare

de l'association « Deux Temps Trois Mouvements »