



😊 pour l'assouplissement amenez des chaussettes. Dans la situation sanitaire actuelle, amenez également votre propre tapis. Si vous ne pouvez pas, Deux Temps Trois Mouvements peut vous en prêter un pour l'année (sur demande). Si besoin, un coussin ou une serviette roulée ou pliée pour soutenir les cervicales et travailler les adducteurs.

👖 pour tous les cours ayez une tenue adaptée et spécifique pour une bonne liberté de mouvements et pour être à l'aise sous les températures plus ou moins chaudes et les mouvements plus ou moins intensifs. Attention, il faudra venir en tenue au cours car les vestiaires sont proscrits par le protocole sanitaire.

🕒 respectez les horaires des cours et soyez le plus assidu possible vous progresserez plus vite !

Dans la situation sanitaire actuelle, Deux Temps Trois Mouvements aérera les salles entre chaque cours.

🧼 désinfection et lavage des mains obligatoires en arrivant. N'oubliez pas votre masque (obligatoire à partir de 11 ans) qui devra être porté à chaque fois que vous circulez dans les locaux jusqu'à ce que vous ayez rejoint votre place.

🎵 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 2021/ 2022

Cours (jour et heure) :

Prénom :

NOM :

date de naissance :

profession ou classe ou études ou autre :

adresse :

téléphone (fixe et/ou mobile) :

email :



➡ Si vous suivez votre cours au Centre Social Beaulieu :

- Cours durée 1h (mercredi 13h30, 14h45) :
 - 54,50 € X4 = 218 euros (QF supérieur à 750)
 - 36,50 € X4 = 146 euros (QF inférieur à 750)
- Cours durée 1h15 :
 - 60,50 € X4 = 242 euros (QF supérieur à 750)
 - 41€ X4 = 164 euros (QF inférieur à 750)
- Adhésion au Centre Social (ordre C.A.F) : 10 euros

➡ Si vous suivez votre cours à la Maison d'Animation

- Tous les cours : 228 euros (57 € X4)
- Adhésion Maison d'Animation (ordre: A.S.C.M) : 18 euros

➡ Formule dégressive : 100 euros le cours supplémentaire

- Pour moi si je m'inscris à plusieurs cours
- Pour moi et une personne de ma famille

✍ Votre paiement ...

Les paiements sont obligatoirement scindés en quatre périodes.

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

Les chèques seront encaissés deux semaines après le début de chaque période.

En cas d'interruption des cours en présentiel, nous nous engageons à prendre le relai en cours visio pour au moins la période en cours.

Périodes : 13 septembre au 21 novembre

22 novembre au 30 janvier

31 janvier au 10 avril

11 avril à fin juin

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 »