Inscription sur mon-corps-et-moi.org
ou en remplissant le bulletin ci-dessous

NOM : .....

PRÉNOM : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : .....

VILLE : .....

PROFESSION : .....

EMAIL : .....

TÉL : .....

Merci de cocher le ou les cours choisis :

Lundi ☐ 9h30 à 10h30 ☐ 10h35 à 11h35 ☐ 18h à 19h

Mardi ☐ 12h30 à 13h30 ☐ 18h à 19h

Mercredi ☐ 17h30 à 18h30 ☐ 18h35 à 19h35

Jeudi ☐ 9h à 10h

Samedi ☐ 9h à 10h - **Séance par lien Zoom**

Mode de réglement

☐ Chèque (libellé au nom de MCM)

☐ Chèques-vacances ..... x 10 € ..... x 20 €

☐ Espèces

☐ Virement Bancaire
IBAN : FR9020041010052387681A02647 BIC : PSSTFRPPLIL

RÉGLEMENT TOTAL ..... €

À apporter le jour de l'inscription

☐ 1 attestation d'aptitude préalable à la pratique du Stretching Postural® (renouvelable tous les 3 ans)

☐ 1 photo d'identité (pour tout nouvel adhérent)

☐ 2 enveloppes (110x220) timbrées à vos nom et adresse (si vous n'avez pas d'adresse mail)

SAISON 2023-2024

Palais des Sports - rue du Calvaire à Tourcoing			
LUNDI	9h30 à 10h30	10h35 à 11h35	18h à 19h
MARDI	12h30 à 13h30		
JEUDI	9h à 10h		
Complexe Sportif l'ATELIER - rue des Piats à Tourcoing			
MARDI	18h à 19h		
MERCREDI	17h30 à 18h30	18h35 à 19h35	
Séance par lien Zoom			
SAMEDI	9h à 10h	pour avoir le lien de la séance : mon-corps-et-moi.org	

mcm mon corps et moi

renseignements :

06 72 82 49 96 - 06 30 89 74 04

mon-corps-et-moi.org

Stretching postural®

À TOURCOING

mcm mon corps et moi

« Se réveiller dans un corps vivant est un plaisir »

Jean-Pierre MOREAU

Qu'est-ce que le Stretching Postural® ?

Le Stretching Postural® est une technique française créée et développée dans les années 80 par **Jean-Pierre Moreau**, kinésithérapeute du sport et entraîneur à l'Institut National des Sports.

Cette méthode statique, très précise, travaille le **corps dans sa globalité.**

Véritable jeu de construction fait d'auto-étirements progressifs et contrôlés et de contractions des muscles profonds, cette discipline agit particulièrement sur la musculature posturale dite du maintien ou de l'attitude.

Les **postures** sont construites à l'aide de **"moyens"**, au rythme d'une **respiration appropriée** et de la **voix encourageante de l'enseignant.**

Le Stretching Postural® POURQUOI ?

Dans la société trépidante qui est la nôtre où le mal de dos est devenu le mal du siècle, le Stretching Postural® soulage ces douleurs, améliore la tonicité, la souplesse et la liberté articulaire.

Le Stretching Postural® permet une meilleure gestion du stress et donc de la concentration, rétablissant ainsi l'équilibre du corps et de l'esprit.

Le Stretching Postural® POUR QUI ?

Pour tous et toutes, quel que soit l'âge et la morphologie.

Chaque posture est adaptable selon les pathologies, il n'y a pas de compétition, chacun travaillant dans ses propres limites.

Le Stretching Postural® s'adresse aussi bien aux sportifs, qu'à toute personne soucieuse d'un mieux-être à la fois physique et mental.

Cotisation 2023/2024

(cours du 1er septembre 2023 au 30 juin 2024

ADULTES :	1 cours semaine : 170 €
	2 cours semaine et plus : 265 €
COUPLE :	1 cours semaine : 306 €
ADO / ÉTUDIANT :	1 cours semaine : 112 €
	2 cours semaine et plus : 162 €

Votre cotisation implique une adhésion à une association : elle ne pourra faire l'objet d'un quelconque remboursement sauf sur certificat médical.

Autorisation Droit à l'image

Je soussigné(e) .....

☐ autorise l'association Mon Corps Et Moi à utiliser mon image sur les documents (prospectus, flyers, journaux, etc...) destinés à promouvoir l'association, ainsi que sur le site internet mon-corps-et-moi.org

☐ n'autorise pas l'association à utiliser mon image

Le ...../...../...../ Signature

Décharge de responsabilité

Le Stretching Postural® est une activité physique qui a des effets bénéfiques sur la santé. Comme toute forme d'exercice, le Stretching Postural® ne doit pas être pratiqué par les personnes ayant des problèmes de santé sans consultation auprès d'un professionnel au préalable. Une attestation d'aptitude à la pratique du Stretching Postural® (renouvelable tous les 3 ans) vous sera demandée lors de votre inscription aux cours de Stretching Postural®.

Je soussigné(e) .....
certifie que :

Je suis en bonne forme physique et je ne souffre pas de troubles de la santé pouvant m'empêcher de participer pleinement aux séances de Stretching Postural®, ou si j'ai des problèmes de santé, ceux-ci seront déclarés dans leur entièreté. J'assume la responsabilité pour tout risque, blessure ou dommage connu ou inconnu pouvant m'arriver suite à ma participation aux séances de Stretching Postural®. Je me désiste en connaissance de cause, volontairement et expressément de toute réclamation contre l'association MCM. J'accepte que moi, mes héritiers et mes représentants légaux nous nous désistions de toute réclamation dans le futur pour toute blessure et tout décès pouvant avoir lieu par inadvertance ou autres actions. Je consens à respecter toutes les règles et conditions de cette pratique. Je consens à assumer toutes les conséquences afférentes ou liées à la pratique du Stretching Postural®. Je m'engage à prendre une assurance responsabilité civile.

J'ai lu le présent document et je comprends son contenu. C'est donc en toute connaissance de cause que je signe le présent document.

Le ...../...../...../ Signature