

Bulletin d'adhésion

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

PROFESSION :

EMAIL :

TÉL :

Merci de cocher le ou les cours choisis :

- Lundi 9h à 10h
 10h15 à 11h15
 18h à 19h
- Mardi 12h30 à 13h30
 18h à 19h
- Mercredi 17h30 à 18h30
 18h35 à 19h35
- Jeudi 9h à 10h
- Vendredi 12h30 à 13h30
- Samedi 9h à 10h



renseignements :

06 72 82 49 96 - 06 30 89 74 04
mon-corps-et-moi.org

SAISON 2019-2020

Palais des Sports - rue du Calvaire à Tourcoing			
LUNDI	9 h à 10 h	10h15 à 11h15	18h à 19h
MARDI	12h30 à 13h30		
JEUDI	9h à 10h		
VENDREDI	12h30 à 13h30		
SAMEDI	9h à 10h		
Complexe Sportif l'ATELIER - rue des Piats à Tourcoing			
MARDI	18h à 19h		
MERCREDI	17h30 à 18h30	18h35 à 19h35	



renseignements :

06 72 82 49 96 - 06 30 89 74 04
mon-corps-et-moi.org

STRETCHING POSTURAL®

À TOURCOING



« SE RÉVEILLER DANS UN CORPS VIVANT EST UN PLAISIR » Jean-Pierre MOREAU

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 ?**

Il est réalisable par 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.



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.**



À apporter le jour de l'inscription

- 2 enveloppes (110x220) timbrées à vos nom et adresse
- Certificat médical (OBLIGATOIRE)
- 1 photo

Cotisation 2019/2020

(cours du 1^{er} septembre 2019 au 30 juin 2020)

ADULTE:	1 cours semaine : 150 € 2 cours semaine et plus : 230 €
ADO / ÉTUDIANT :	1 cours semaine : 95 € 2 cours semaine et plus : 140 €
COUPLE:	1 cours semaine : 270 €

Mode de règlement

- Chèque (libellé au nom de MCM)
possibilité de régler en 3 chèques :
1/€ 2/ € 3/..... €
 - Chèques-vacances x 10 € x 20 €
 - Espèces
- RÈGLEMENT TOTAL €

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