

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

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 €

À apporter le jour de l'inscription

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

SAISON 2020-2021

| 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.**



Cotisation 2020/2021
(cours du 1^{er} septembre 2020 au 30 juin 2021)

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

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. Un certificat médical vous sera demandé lors de votre inscription aux cours de Stretching Postural®, celui-ci est valable 3 ans.

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