

# Association Art -&-Be-One



Association n° W372012766

*“Et si bouger était un art!”*

## SAISON 2025 / 2026

*Notre but est de vous donner le goût de bouger, et de mieux bouger en vous donnant les moyens de prendre en main votre bien-être !*

Jour	Horaire	Type de cours	Où ?
Lundi	9 h 00 à 10 h 00	Méthode Feldenkrais Adultes	Salle d'activités au sol Complexe Revaux / FoucherAzay sur Cher
Lundi	18 h 30 à 19 h 30 Ou 19 h 45 à 20 h 45	Esprit Pilates Adultes	Salle d'activités au sol Complexe Revaux / Foucher - Azay sur Cher
Mardi	10 h 30 à 11 h 45	Marche Nordique Marche conscience Adultes	En extérieur (Suivant planning)
Mardi	14 h à 15 h	Atelier Equilibre Seniors	Salle d'activités au sol Complexe Revaux/ Foucher- Azay sur Cher
Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	Esprit Pilates	En visioconférence depuis chez vous
Jeudi	14 h 15 à 15 h 15	Méthode Feldenkrais Adultes	Salle 1 Complexe Revaux / FoucherAzay sur Cher

**Méthode Feldenkrais** : mettre nos articulations en mouvement afin de bouger de manière légère et efficace. Améliorer son équilibre, lâcher les tensions musculaires, le stress et retrouver un juste tonus musculaire en retrouvant une organisation squelettique plus juste et efficace... avec Elisabeth

**Esprit Pilates** : renforcement musculaire global avec différentes techniques globales dont la Méthode Pilates : concentration, fluidité, respiration, stretching global, relaxation... avec Elisabeth

**Marche nordique en conscience** : avec des bâtons de marche nordique : retrouver la joie de marcher avec légèreté, efficacité ; mobiliser l'ensemble du corps, prévenir l'ostéoporose, jouer avec la coordination bras / jambes en conscience !...avec Elisabeth

**Atelier Equilibre** : Nouveau depuis l'année dernière !  
Afin de conserver votre équilibre, du renforcement musculaire, de la coordination et de la méditation.... avec Théo

Nous sommes déjà un petit groupe convivial, mais nous vous attendons nombreux !

# Association Art -&-Be-One



Association n° W372012766

*“Et si bouger était un art!”*

## Fiche d'inscription 2025 / 2026 Reprise des cours le Lundi 8 Septembre 2025

Prénom / Nom :

Date de naissance :

Adresse postale :

E-mail : Portable :

Portable :

Tél. : Personne à joindre en cas d'urgence :

Tarifs	Coût annuel	Tarif suivant la formule choisie
Cotisation annuelle à l'association	20.00 €	20.00 €
Je choisis 1 cours par semaine	200.00 €	
Je choisis 2 cours par semaine	283.00 €	
Je choisis 3 cours par semaine et plus (Pass multi cours)	362.00 €	
<b>TOTAL</b>		

Possibilité d'achat de carte de 5 Cours au tarif de 50 €

**Cochez les cours choisis :**

**Règlement : en une ou plusieurs fois (maxi 5) : à noter ci-dessous**

Feldenkrais lundi 9h	
Feldenkrais jeudi 14 h 15	
Esprit Pilates lundi 18h30	
Esprit Pilates lundi 19h45	
Esprit Pilates mercredi 19h15	
Marche nordique / marche consciente mardi 10h30	
Atelier Equilibre mardi 14h	

Chèques à l'ordre de « Association Art and Be One »  
déposés chaque 15 du mois

**-Merci de fournir à l'inscription :**

Δ Fiche d'inscription complétée - Δ Attestation d'assurance personnelle Δ Questionnaire de santé  
Δ Paiement(s)