



# BULLETIN D'ADHÉSION

## *Année 2023-2024*

# PILATES

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse: .....  
.....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Le certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates est obligatoire (valable 3 ans).

**Date et signature :**

**Complexe Sportif Jean-Jacques Marcel**  
**5 Bd Just Marie Raynouard, 83170 BRIGNOLES**

**catouch.form@gmail.com**  
**+33 6 87 22 88 00**

Association loi 1901  
SIRET N°829 289 941 00025  
Identification R.N.A. : W771004691

**[www.catouchform.wixsite.com/catouchform](http://www.catouchform.wixsite.com/catouchform)**



# TARIFS

*Année 2023-2024*

## **Cours collectifs 8 à 10 pers. - Complexe sportif Jean Jacques Marcel Brignoles (à côté du Vabre)**

- Cours à l'unité : 15€
- Carte de 10 cours : 120€ (12€/cours)

Validité année scolaire 2023-2024

## **Cours individuel - tapis & machines - sur rendez-vous**

- Cours à l'unité : 60€
- Carte de 10 cours : 500€

## **Cours en ligne - sur Zoom**

- Forfait trimestriel - deuxième période janvier à juin 2024- 12 semaines de cours : 100€

A ces tarifs il convient d'ajouter (sauf pour les cours à l'unité) :

- La licence annuelle à la Fédération Française Sport pour Tous : 35€ (assurance comprise)

Règlement par chèque à l'ordre de Catouch Form, espèces, virement ou chèques vacances.

La réservation des cours en présentiel est obligatoire sur le site de réservation Catouchform.

Tout cours réservé non annulé 24h avant le début du cours sera décompté automatiquement.



**Complexe Sportif Jean-Jacques Marcel  
5 Bd Just Marie Raynouard, 83170 BRIGNOLES**

**catouch.form@gmail.com  
+33 6 87 22 88 00**

**[www.catouchform.wixsite.com/catouchform](http://www.catouchform.wixsite.com/catouchform)**



# PLANNING

*Année 2023-2024*

## **Cours collectifs 8 à 10 pers. - Complexe sportif Jean Jacques Marcel Brignoles (à côté du Vabre)**

- Lundi 9h00 mat 1-2
- Mardi 18h00 mat 1 et 19h00 mat 1-2
- Jeudi 11h45 mat 1, 18h00 mat 1 et 19h00 mat 1-2
- Vendredi 12h mat 1-2

Mat 1 : niveau débutant  
Mat 1-2 : niveau intermédiaire  
Mat 2 : niveau moyen

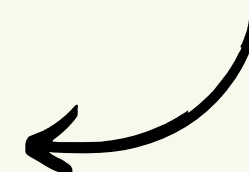
## **Cours en ligne - visio Zoom**

- Vendredi 9h00 tout niveaux
- Samedi 9h30 tout niveaux

## **Cours individuel sur demande (tapis & machines)**

**Mot de passe : Pilates77**  
**Identifiant : votre adresse mail**  
**<https://catouchform.com/reservation/wp-login.php>**

*Réservation  
sur notre site internet*



*Ce planning est susceptible d'évoluer en fonction du nombre d'élèves.  
1h00 de cours par séance.*

**Complexe Sportif Jean-Jacques Marcel**  
**5 Bd Just Marie Raynouard, 83170 BRIGNOLES**

**catouch.form@gmail.com**  
**+33 6 87 22 88 00**

**[www.catouchform.wixsite.com/catouchform](http://www.catouchform.wixsite.com/catouchform)**