



Instant Pour Soi - Cours Collectifs.

Fiche client(e). Version 2.0
2026/2027.

NOM : PRENOM : DATE DE NAISSANCE :/...../.....

ADRESSE :

PORTABLE :

MAIL :

Cochez le créneau souhaité.

Si vous souhaitez un second créneau, cochez également votre deuxième choix.

Celui-ci sera attribué sous réserve des places disponibles.

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ LUNDI : 10H45-11H45. | ☐ MARDI : 17H15-18H15. | ☐ VENDREDI : 10H45-11H45. |
| ☐ LUNDI : 12H00-13H00. | ☐ MARDI Callas : 18H45-19H45. | ☐ VENDREDI : 17H15-18H15. |
| ☐ LUNDI : 16H15-17H15. | ☐ MERCREDI : 18H30-19H30. | |
| ☐ LUNDI : 18H30-19H30. | ☐ JEUDI : 18H30-19H30. | |

Adhésion annuelle obligatoire, quel que soit le choix de formule : 20 €.

Je choisis ma formule (cocher la case correspondante) :

- | | |
|--|---|
| • Abonnement annuel au tarif de 385 € pour une séance/semaine. | ☐ OUI ☐ NON |
| • Abonnement annuel au tarif de 630 € pour deux séances/semaine *. | ☐ OUI ☐ NON |

*** SOUS RESERVE DE PLACES DISPONIBLES DANS LE 2EME CRENEAU CHOISI.**

Je reconnais avoir lu les conditions générales de vente, à savoir :

- ☒ L'abonnement m'engage pour l'année complète et est payable d'avance en un maximum de 3 fois.
- ☒ L'ensemble des chèques, quelle que soit la formule choisie, doit être libellé à : *INSTANT POUR SOI*.
- ☒ Ne pas oublier le chèque de 20 € d'adhésion.

paraphe :



Instant Pour Soi

Règlement intérieur de l'association.

Version 2.0 **2026/2027.**

I - MODES DE PAIEMENT :

Quelle que soit la formule choisie, l'intégralité du règlement doit être remise au moment de l'inscription.

Adhésion : 20€

Abonnement :

- Pack 30 séances : 385 €
- Pack 60 séances : 630 €

Le règlement peut s'effectuer :

- En une seule fois (au moment de l'inscription) ;
- En trois fois (trimestriellement) :

<u>Païement</u>	<u>Pack 30</u>	<u>Pack 60</u>
le 5 septembre	128,50 €	210 €
le 5 janvier	128,50 €	210 €
le 5 avril	128,50 €	210 €

- Séance de Pilates au sol : 25 €

Païement à la séance, sous réserve de places disponibles.

- Masterclass

Païement à la réservation, 15 jours à l'avance, Le tarif sera défini en fonction de la prestation délivrée .

- Séance "Découverte" Pilates au sol ou Réformer : 20% de réduction UNIQUEMENT sur réservation.

En septembre 2026 (1er mois de la future année scolaire).

Ou en juin 2027 (dernier mois de l'année scolaire en cours).

paraphe :



Instant Pour Soi

Règlement intérieur de l'association.

Version 2.0 **2026/2027.**

II - LES CONDITIONS D'ACCÈS AUX SÉANCES DE PILATES :

- La fiche individuelle d'inscription annuelle doit être dûment remplie.
- Le règlement de l'adhésion annuelle (montant voté lors de chaque Assemblée Générale) est requis pour toute inscription.
- Le nombre de places étant limité par la capacité maximale d'accueil de la salle, les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée.
- En cas d'interruption de l'activité physique de plus d'un mois pour raisons médicales, un certificat médical de reprise sera exigé.
- Si la situation sanitaire l'exige, les séances pourront être dispensées en visioconférence via internet, soit en direct, soit en version enregistrée. Dans le cas des cours en direct, une inscription préalable sera nécessaire.

III - LA GESTION DES PACKS :

À compter de cette année, la gestion de vos packs de 30 ou 60 séances se fait en ligne, directement par vous-même.

Vous êtes automatiquement inscrit(e) sur le jour et le créneau choisis lors de votre pré-inscription.

Il vous appartient de déprogrammer votre séance dès que possible, et au plus tard 6 heures avant le début de celle-ci.

Toute séance annulée moins de 6 heures avant ne pourra pas être reprogrammée et sera considérée comme perdue.

paraphe :



Instant Pour Soi

Règlement intérieur de l'association..

Version 2.0 **2026/2027.**

IV - MES OBLIGATIONS D'ADHERENTE :

- Je veille à arriver à l'heure et, si je dois exceptionnellement partir avant la fin du cours, j'attends la phase de relaxation pour quitter la salle discrètement, afin de ne pas perturber le déroulement de la séance, par respect pour les autres participants et pour l'institutrice.
- Je veille à respecter les consignes sanitaires en vigueur, le cas échéant. En cas de fatigue ou de symptômes (fièvre, malaise, etc.), je m'abstiens d'assister au cours.
- En cas d'empêchement, je préviens au plus tard 6 heures avant le début de la séance.

V - LES ABSENCES :

Aucun remboursement ne sera effectué, sauf en cas de force majeure, notamment :

- Raison médicale nécessitant l'arrêt des séances pour une durée supérieure à un mois (les séances seront alors reportées sur présentation d'un certificat médical) ;
- Déménagement au-delà d'un rayon de 30 km.

VI - PERIODE COUVERTE :

Les cours se dérouleront du 1er septembre 2026 au 2 juillet 2027, hors vacances scolaires de notre zone et jours fériés.

En cas de circonstances exceptionnelles indépendantes de la volonté de l'association (crise sanitaire, décision administrative, alerte préfectorale...), les cours pourront être assurés à distance. Les séances en visioconférence sont considérées comme équivalentes aux cours en présentiel.

En cas d'absence de la professeure, les adhérentes de Callas pourront récupérer leur séance à Draguignan et les adhérentes de Draguignan sur un autre créneau proposé au studio, sous réserve des places disponibles.

paraphe :



Instant Pour Soi

Règlement intérieur de l'association..

Version 2.0 **2026/2027.**

VII - LE DROIT A L'IMAGE

En signant cette fiche d'inscription, le participant (ou son représentant légal s'il est mineur) autorise l'association Instant Pour Soi à photographier et/ou filmer sa personne dans le cadre des activités organisées.

Ces images pourront être utilisées à des fins de communication interne et externe (site internet, réseaux sociaux, affiches, brochures, rapports d'activité, presse locale...), sans contrepartie financière, et pour une durée de 5 ans à compter de la date de prise de vue.

Le participant (ou son représentant légal) conserve le droit de s'opposer à tout moment à cette diffusion, sur simple demande écrite adressée à l'association.



Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) et à la loi Informatique et Libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant.

A _____

LE _____

SIGNATURE DE L'ADHERENT



Instant Pour Soi

Ce que je dois savoir sur vous.

2026/2027.

NOM :

PRENOM :

Les informations ci-dessous sont confidentielles et permettent d'adapter les séances à votre condition physique.

I - Pathologies de la colonne vertébrale 🦴

- | | | |
|---------------------------|-----|-----|
| • Scoliose | OUI | NON |
| • Hypercyphose thoracique | OUI | NON |
| • Hypercyphose lombaire | OUI | NON |
| • Spondylolisthésis | OUI | NON |

II - Pathologies des disques intervertébraux 🦴

- | | | |
|-------------------------|-----|-----|
| • Hernie discale | OUI | NON |
| • Sciatique | OUI | NON |
| • Cruralgie | OUI | NON |
| • Protrusion discale | OUI | NON |
| • Canal lombaire étroit | OUI | NON |

III - Lombalgie 🦴

- | | | |
|-----------|-----|-----|
| • Lumbago | OUI | NON |
|-----------|-----|-----|

IV - Pathologie de l'épaule 💪

- | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|
| • Tendinite | OUI | NON |
| • Bursite | OUI | NON |
| • Capsulite | OUI | NON |
| • Conflit sous-acromial | OUI | NON |
| • Rupture de la coiffe des rotateurs | OUI | NON |

V - Arthrose de la colonne vertébrale

OUI NON

Si oui, laquelle : Cervicale, Dorsale, Lombaire, Hanche, genou.

(Rayer la ou les mention(e)s inutile(s)).

VI - Prothèse

OUI

NON

Si oui, Où :

VII - Personne à prévenir en cas d'urgence