



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIE.

FICHE D'INSCRIPTION – SAISON

2026/2027.

Pilates & Bien-être – Cours en petit groupe.

1. Mes coordonnées :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :/...../.....

Adresse :

Téléphone : E-mail :

2. Mon créneau hebdomadaire :

Cochez un seul créneau principal souhaité.

Si vous choisissez la formule 2 cours/semaine, cochez également votre deuxième choix, qui sera attribué sous réserve des places disponibles.

☐ LUNDI : 10H45 – 11H45

☐ LUNDI : 16H15 – 17H15

☐ MARDI : 17H15 – 18H15

☐ MERCREDI : 18H30 – 19H30

☐ VENDREDI : 10H45 – 11H45

☐ LUNDI : 12H00 – 13H00

☐ LUNDI : 18H30 – 19H30

☐ MARDI – CALLAS : 18H45 – 19H45

☐ JEUDI : 18H30 – 19H30

☐ VENDREDI : 17H15 – 18H15

3. Ma formule :

☐ Abonnement annuel – 1 cours par semaine : 385 €

☐ Abonnement annuel – 2 cours par semaine : 610 €

Adhésion annuelle obligatoire 2026/2027 : 20 €

☐ Règlement en une fois ☐ Règlement en 3 fois

L'intégralité du règlement est remise au moment de l'inscription, y compris en cas de paiement échelonné. Les chèques sont libellés à l'ordre de INSTANT POUR SOI.

IMPORTANT – VALIDATION DE L'INSCRIPTION

Votre créneau et votre inscription doivent être validés par Instant Pour Soi avant l'activation de votre abonnement sur Iwana. Votre fiche d'inscription et votre règlement doivent être remis avant toute validation de l'abonnement sur Iwana.

Paraphe :



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIE.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR – SAISON 2026/2027.

I – MODALITÉS DE PAIEMENT

L'intégralité du règlement de la formule choisie est due au moment de l'inscription.

Adhésion annuelle : 20 €

Abonnement annuel – 1 cours/semaine : 365 €

Abonnement annuel – 2 cours/semaine : 610 €

Le règlement peut être effectué en une seule fois ou en trois fois. En cas de paiement en trois fois, l'ensemble des chèques correspondant aux échéances convenues est remis lors de l'inscription et libellé à l'ordre de INSTANT POUR SOI.

Les montants et échéances précis du paiement en trois fois sont indiqués au moment de l'inscription.

II – CONDITIONS D'ACCÈS AUX SÉANCES

La fiche individuelle d'inscription annuelle doit être dûment remplie et remise à Instant Pour Soi.

Le règlement de l'adhésion annuelle et de la formule choisie est requis pour toute inscription.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont traitées selon les disponibilités des créneaux.

L'inscription devient définitive après validation du dossier et confirmation du créneau par Instant Pour Soi.

III – ACTIVITÉS À LA SÉANCE ET AUTRES PRESTATIONS

Les éventuelles séances à la séance, séances découvertes, Masterclass ou autres prestations proposées ponctuellement font l'objet de modalités et tarifs indiqués au moment de leur réservation.

Ces prestations sont accessibles sous réserve des places disponibles et, lorsqu'une réservation est nécessaire, selon les modalités indiquées sur Iwana.



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIÉ.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR – SAISON 2026/2027.

IV – GESTION DES RENDEZ-VOUS SUR IWANA

Les cours collectifs fonctionnent sur un créneau hebdomadaire fixe réservé pour la saison, selon la formule choisie et après validation de l'inscription.

Une fois l'abonnement activé, l'adhérente gère directement ses rendez-vous depuis son espace Iwana.

Chaque séance doit être enregistrée sur Iwana.

En cas d'empêchement, l'adhérente annule elle-même son rendez-vous depuis son espace Iwana.

Il n'est pas nécessaire d'envoyer un SMS ou de téléphoner pour annuler lorsque l'annulation peut être effectuée directement sur Iwana.

V – ANNULATION – RÈGLE DES 6 HEURES

Toute annulation doit être effectuée au minimum 6 heures avant le début de la séance.

Une annulation effectuée dans le délai prévu peut permettre la récupération de la séance, sous réserve des places disponibles et selon les modalités applicables à la formule.

Toute annulation effectuée moins de 6 heures avant le début de la séance, ainsi que toute absence non signalée, entraîne la perte de la séance. Celle-ci ne pourra pas être récupérée.

Cette règle est identique pour toutes les adhérentes afin de garantir une organisation équitable et de permettre, lorsque cela est possible, de libérer une place pour une autre participante.

VI – MES OBLIGATIONS D'ADHÉRENTE

J'arrive à l'heure afin de ne pas perturber le déroulement du cours.

Si je dois exceptionnellement partir avant la fin du cours, j'attends la phase de relaxation pour quitter la salle discrètement.

Je respecte les consignes données par l'instructrice ainsi que le matériel et les autres participantes.

En cas de fatigue, malaise ou symptômes, je m'abstiens d'assister au cours et j'annule mon rendez-vous selon les règles Iwana.



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIE.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR – SAISON 2026/2027.

VII – PÉRIODE COUVERTE

Les cours de la saison 2026/2027 se déroulent du 1er septembre 2026 au 2 juillet 2027, hors périodes de fermeture prévues au calendrier d'Instant Pour Soi, vacances scolaires et jours fériés.

Le calendrier communiqué par Instant Pour Soi précise les périodes sans cours.

VIII – ABSENCE DE L'ENSEIGNANTE

En cas d'absence exceptionnelle de l'enseignante, une solution de récupération pourra être proposée, sous réserve des places disponibles.

Les adhérentes de Callas pourront, lorsque cela est possible, récupérer leur séance à Draguignan et les adhérentes de Draguignan sur un autre créneau proposé au studio, sous réserve des places disponibles.

IX – INTERRUPTION / SITUATIONS PARTICULIÈRES

En cas de situation médicale nécessitant une interruption prolongée de la pratique, l'adhérente informe Instant Pour Soi dans les meilleurs délais et fournit, lorsque cela est nécessaire, un justificatif médical.

Toute demande de suspension, report ou résiliation est examinée conformément aux conditions de l'abonnement, aux présentes conditions et à la réglementation applicable.

Les modalités de remboursement éventuel sont celles prévues par les conditions applicables au contrat et par la réglementation en vigueur.

X – PRATIQUE À DISTANCE EN CAS DE CIRCONSTANCES EXCEPTIONNELLES

En cas de circonstances exceptionnelles indépendantes de la volonté d'Instant Pour Soi, les séances pourront, lorsque cela est possible et pertinent, être proposées à distance. Les modalités seront communiquées aux adhérentes concernées.



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIE.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR – SAISON 2026/2027.

AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE & DONNÉES

XI – DROIT À L'IMAGE

L'utilisation de photographies ou vidéos sur lesquelles je pourrais apparaître dans le cadre des activités d'Instant Pour Soi est facultative.

Ces images peuvent être utilisées pour la communication de l'activité (site internet, réseaux sociaux, affiches, brochures, presse locale, etc.) uniquement avec mon accord.

Je peux retirer mon autorisation pour les utilisations futures en adressant une demande écrite à Instant Pour Soi.

☐ J'AUTORISE l'utilisation de mon image à des fins de communication.

☐ JE N'AUTORISE PAS l'utilisation de mon image à des fins de communication.

Cette décision n'a aucune incidence sur mon inscription ou ma participation aux cours.

XII – DONNÉES PERSONNELLES

Les informations recueillies lors de l'inscription sont utilisées dans le cadre de la gestion des adhésions, des rendez-vous, des paiements et de l'accompagnement des participantes.

Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données personnelles, je dispose de droits sur mes données, notamment d'accès et de rectification, selon les conditions prévues par la réglementation.

Les informations de santé communiquées dans le questionnaire individuel sont destinées à permettre une adaptation de la pratique et doivent être traitées de manière confidentielle.

XIII – ACCEPTATION

Je reconnais avoir pris connaissance du fonctionnement des abonnements, des réservations sur Iwana et de la règle d'annulation de 6 heures.

Je reconnais également avoir pris connaissance des conditions applicables à mon inscription et les accepter.

Fait à : Le :/...../2026

Signature de l'adhérente, précédée de la mention « Lu et approuvé » :

.....



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIÉ.

CE QUE JE DOIS SAVOIR SUR VOUS

QUESTIONNAIRE CONFIDENTIEL

Ces informations sont recueillies afin de permettre à Instant Pour Soi d'adapter les exercices et les consignes à votre condition physique. Merci de signaler tout problème de santé, douleur, opération ou situation particulière dont l'enseignante devrait avoir connaissance.

I – PATHOLOGIES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Scoliose : ☐ OUI ☐ NON

Hypercyphose thoracique : ☐ OUI ☐ NON

Hypercyphose lombaire : ☐ OUI ☐ NON

Spondylolisthésis : ☐ OUI ☐ NON

Protrusion discale : ☐ OUI ☐ NON

Canal lombaire étroit : ☐ OUI ☐ NON

II – PATHOLOGIES DES DISQUES INTERVERTÉBRAUX

Hernie discale : ☐ OUI ☐ NON

Sciatique : ☐ OUI ☐ NON

Cruralgie : ☐ 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



INSTANT POUR SOI EN DRACÉNIE.

CE QUE JE DOIS SAVOIR SUR VOUS

QUESTIONNAIRE CONFIDENTIEL

V – ARTHROSE

·Arthrose : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, laquelle : ☐ Cervicale ☐ Dorsale ☐ Lombaire ☐ Hanche ☐ Genou

VI – PROTHÈSE

·Prothèse : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, où :

VII – AUTRE INFORMATION UTILE

Grossesse, opération récente, douleur actuelle, traitement ou autre information importante pour l'adaptation des séances :

.....

.....

VIII – PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

NOM / PRÉNOM :

TÉLÉPHONE :

LIEN AVEC VOUS :

Date :/...../2026 Signature :