

# STAGE DE PILATES À PORTIRAGNES du jeudi 14 juin au lundi 18 juin 2018



Ce stage est ouvert aux agents et ayants droit majeurs de la Banque de France adhérents de l'ASBF. Il se déroulera dans le centre du CCE de la Banque de Portiragnes et sera encadré par un professeur diplômé (Christine SOSPEDRA).

Le « pilates » est un programme qui permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale.

Les exercices permettent un renforcement des muscles trop faibles et une décontraction des muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon

## PROGRAMME :

### • **Jeudi**

Accueil au centre CCE en fin d'après-midi et présentation du stage après le diner.

### • **Vendredi**

- 9h00 à 11h30 : pilates débutant puis pilates niveau 1. Succession de mouvements visant à renforcer tous les muscles du corps .

- 14h30 à 17h00 : stretching postural puis relaxation. Exercices au sol.

### • **Samedi**

- 9h00 à 11h30 : réveil musculaire/stretching postural puis pilates niveau 1;

- 14h30 à 17h00 : pilates débutant puis départ pour une marche sur la plage suivi d'exercices de respiration face à la mer.

### • **Dimanche**

- 9h00 à 11h30 : pilates débutant puis pilates niveau 1 ;

- 14h30 à 17h00 : stretching postural puis randonnée détente/relaxation.

### • **Lundi matin**

9h00 - 11h00 : pilates tous niveaux puis stretching postural.

### • **Lundi après-midi**

Retour des participants.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

### HEBERGEMENT et REPAS:

En chambre double en pension complète du jeudi soir au lundi midi au centre du CCE de Portiragnes.

### TRANSPORT :

Libre et à la charge des participants.

### CERTIFICAT MÉDICAL :

il est obligatoire, doit mentionner la non contre-indication à la pratique du pilates et doit être établi postérieurement au 18 juin 2017.

### FRAIS D'ANNULATION

Voir conditions sur le site [www.fasbf.com](http://www.fasbf.com).

En cas de non prise en charge par l'assurance :

- Entre le 28 mars et le 30 avril : 80 €
- A partir du 1er mai : la totalité

## TARIFS (selon le CRIC 2018)

Le **prix comprend** l'hébergement en chambre double en pension complète du dîner du jeudi 14 juin au lundi 18 juin 2018 après le déjeuner, ainsi que l'encadrement du stage.

CRIC : il vous appartient de le faire déterminer par le CCE et de nous en fournir une copie.

CRIC	< 0	de 0 à 13500	de 13500 à 22500	de 22500 à 31500	> 31500
Inscription	100	115	130	145	160
Licence FFSE (obligatoire)	20	20	20	20	20
Assurance annulation (facultative)	7	7	7	7	7
<b>TOTAL</b>	<b>127</b>	<b>142</b>	<b>157</b>	<b>172</b>	<b>187</b>

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 19 MARS 2018**

**STAGE DE PILATES  
À PORTIRAGNES  
du jeudi 14 au lundi 18 juin 2018**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**A retourner au plus tard le 19 mars 2018**

par courrier à FASBF (81-1657) 4 rue Marsollier 75002 Paris

ou par mail à [fasbf@fasbf.com](mailto:fasbf@fasbf.com)

**Matricule :** .....

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Date de naissance :** .....

**Service ou succursale :** .....

**Adresse personnelle :** .....

**Code Postal :** .....

**Ville :** .....

**☎ Bureau :** .....

**☎ Domicile :** .....

**☎ Portable :** .....

**✉ :** .....

Je souhaite partager ma chambre avec :

Le règlement s'effectuera par prélèvement sur votre compte bancaire fin mai 2018.

Je souhaite souscrire à l'assurance annulation :  oui  non

Nous vous demandons de bien vouloir retourner ce bulletin dûment rempli, accompagné du certificat médical et de votre CRIC 2018.

Toute candidature incomplète ne sera pas prise en compte.

Signature

Fait à ..... le ...../...../.....