

# STRETCHING RELAXATION

Un créneau destiné aux femmes enceintes

Notre cours de stretching s'adapte à votre grossesse, et vous permettra d'entretenir votre corps de manière douce et sans contrainte. (exercices de respiration, de posture et de mobilité sans forcer sur les amplitudes). Ce cours est également bien adapté aux jeunes mamans venant d'accoucher car il respecte notamment les muscles sollicités pendant l'accouchement (périnée, abdominaux muscles du dos).

## PLANNING : LES LUNDIS MATINS DE 09H00 À 10H00

Reprise des séances : Lundi 14 Septembre 2020.

## LIEU :

Ecole de danse DKDanse – Salle N°1  
139 rue Combe des dames 24000 Périgueux

## TARIFS :

20€ la séance / 85€ les 5 séances / 145€ les 10 séances / 200€ les 20 séances

Non remboursable

## INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Téléphone : \_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_ Mail : .....

<input type="checkbox"/> Lundi 14 Septembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 14 Décembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 29 Mars 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 21 Septembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 04 Janvier 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 26 Avril 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 28 Septembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 11 Janvier 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 03 Mai 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 05 Octobre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 18 Janvier 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 10 Mai 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 12 Octobre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 25 Janvier 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 17 Mai 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 02 Novembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 01 Février 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 31 Mai 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 09 Novembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 22 Février 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 07 Juin 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 16 Novembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 01 Mars 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 14 Juin 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 23 Novembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 08 Mars 2021	<input type="checkbox"/> Lundi 21 Juin 2021
<input type="checkbox"/> Lundi 30 Novembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 15 Mars 2021	
<input type="checkbox"/> Lundi 07 Décembre 2020	<input type="checkbox"/> Lundi 22 Mars 2021	

Toute séance réservée est due et non remboursable en cas d'absence.

## PAIEMENT :

Nombre de séances réservées : \_\_\_\_\_

Je règle aujourd'hui la somme de : \_\_\_\_\_ €

Les inscriptions se font par courrier ou par mail (info@dkdanse.fr)

Merci d'envoyer votre règlement avant la première séance par :

Voie postale : DKDANSE 139 rue Combes des dames 24000 Périgueux

Règlement :  Espèces  Chèque à l'ordre de DKDANSE  
Possibilité de régler en plusieurs fois.  
Dans ce cas merci de fournir la totalité des chèques et de noter  
au dos le mois d'encaissement.

Fait à ..... le : .....

Signature :