



# Kiné Sports Santé

Gym Pilates, gym du dos et école du dos libérale à Chavagne

## DESCRIPTION DES ACTIVITES (06/09/2021 au 09/07/2022)

### • 7 ACTIVITES DIFFERENTES CHEZ KINE SPORTS SANTE :

- **Cycle d'école du dos Mail 14** : cycle de cours théoriques et pratiques **pour comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale, soulager ses douleurs et apprendre à gérer son dos.** Fonctionnement par trimestre, 3 sessions dans l'année : septembre – janvier – avril.
- **Cours de Gym Activ Ball** : 1h de cours de **gym spécifique pour le dos sur gros ballon EN MUSIQUE** avec posture, échauffement articulaire, renforcement musculaire (abdominaux et dorsaux) et étirements.
- **Cours de gym Pilates** : 1h de cours de gym pour renforcer le corps en entier. Cette méthode basée sur la **respiration**, recherche le **contrôle du corps et du mouvement**. Les objectifs principaux sont le renforcement de la **musculature profonde, l'amélioration de la posture et de l'équilibre**.
- **Gym douce** : 1h de cours de gym pour mobiliser, renforcer et étirer tout votre corps en douceur
- **Rose Pilates** : 45 minutes de cours de **gym pilates** adaptée pour les personnes touchées de près ou de loin par le cancer du sein et ses traitements quels qu'ils soient.
- **Stretching** : séance d'une heure **d'étirements musculaires et d'assouplissement articulaires** mélangeant différentes techniques (passif, activo-passif, contracté relâché...)
- **Circuit training** : séance de **renforcement musculaire cardio en atelier avec utilisation de petit matériel** (en alternance sur les créneaux du pilates intermédiaire)

### • TARIFS KINE SPORTS SANTE :

\***CYCLE d'école du dos Mail 14** → inscription pour un trimestre..... **192 euros**

\***COURS DE SPORT SANTE : gym Activ Ball, Pilates, Rose Pilates, Gym douce, Stretching, Circuit Training :**

Venez **au rythme que vous voulez** ou choisissez une **inscription à l'année**

- **Le forfait de 10 séances** → renouvelable dans l'année si besoin ..... **135 euros**  
1 carte de 10 séances valable du 06/06/2021 au 09/07/2022. Elle vous donne accès à 10 cours de votre choix à la fréquence que vous voulez (1 par semaine max).
- **Le forfait annuel** → (1 créneau de cours assuré/semaine) ..... **420 euros**  
Valable toute l'année (du 06/09/2021 au 09/07/2022). Ce forfait est intéressant si vous souhaitez venir 1 fois/semaine. Avec ce forfait, vous êtes **PRIORITAIRE** pour avoir à 1 cours hebdomadaire voire 2 s'il y a de la place. **Si vous souhaitez 2 cours par semaine, il faut préciser sur vos dossiers d'inscription, le créneau prioritaire et le créneau secondaire (que vous voudriez en 2è cours)**. Et je ferai au mieux en fonction des places disponibles.



# Kiné Sports Santé

Gym Pilates, gym du dos et école du dos libérale à Chavagne

## PLANNING DES ACTIVITES KINE SPORTS SANTE – 2021/2022

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30/10h30		<i>Alternance :</i> Pilates débutant Gym Activ Ball Stretching			Gym Activ Ball	<i>Alternance :</i> Pilates interm Gym Activ Ball Stretching Circuit Training
10h45/11h45		Gym Douce			Pilates Débutant	Ecole du dos
12h/13h						
18h/19h	Pilates Intermédiaire			<i>Alternance :</i> Pilates débutant Gym Activ Ball Stretching		
19h/20h	Pilates Débutant	Ecole du dos		Pilates interm		
	Gym Activ Ball (1 semaine/3)		Stretching (1 semaine/3)			

Les cours sont mis en ligne sur le site [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr) chaque trimestre. Vous recevrez un mail avant chaque trimestre pour vous prévenir que vous pouvez vous inscrire au cours choisi.

Vous pouvez retrouver et modifier tous vos cours dans votre compte sur le site. À tout moment, vous pouvez vous désinscrire si vous changez d'avis.

### Informations et réservations :

Téléphone : 06.76.30.70.84

Site internet : [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr)

Adresse mail : [ecoledudos35@gmail.com](mailto:ecoledudos35@gmail.com)

Facebook : Kiné Sport Santé



# Kiné Sports Santé

Gym Pilates, gym du dos et école du dos libérale à Chavagne

## REGLEMENT INTERIEUR

### • ORGANISATION DES COURS :

Cours de **gym d'1h accessibles à tous** coachés par un **kinésithérapeute**  
Groupes de **10 personnes maximum** pour favoriser un **suivi personnalisé**

**Pour les cours de Kiné Sports Santé, merci de bien vouloir venir avec :**

- **Une grande serviette pour mettre sur les tapis ou un tapis anti dérapant**
- **Une bouteille d'eau si besoin**
- **Le cours se fait en chaussettes ou pieds nus (ou chaussettes anti dérapantes)**

• LOCALISATION DES COURS : 55 bis rue de l'Avenir à Chavagne (bâtiment bardage blanc).

### • POLITIQUE D'INSCRIPTIONS AUX COURS : **INSCRIPTIONS SUR LE SITE INTERNET AVANT CHAQUE COURS**

- **Les cours sont mis en ligne par trimestre** : vous aurez donc 3 périodes dans l'année où on vous proposera de vous inscrire pour le trimestre suivant (août – décembre – mars).
- Si vous êtes **abonné annuel** : vous êtes **prioritaires pendant une semaine après la mise en ligne des cours pour vous inscrire** (sur votre créneau choisi en début d'année).
- **Puis ouverture des inscriptions aux adhérents ayant choisi la carte de 10 séances**. Ils pourront alors s'inscrire sur le cours choisi en début d'année.
- **Inscriptions limitées à 1/semaine. 2<sup>e</sup> inscription hebdomadaire autorisée en cas de place disponible 72h à l'avance. Priorité aux abonnés annuels.**

### • RESERVATION ET ANNULATION DES COURS : (10 places/cours)

- **Un minimum de 4 personnes par cours** est requis pour que le cours ait lieu
- Les cours peuvent être annulés ou le planning modifié en fonction des formations du coach
- **OBLIGATION DE S'INSCRIRE SUR LE SITE INTERNET POUR POUVOIR VENIR AU COURS**
- **En cas de désistement, il faut SE DESINSCRIRE SUR LE SITE INTERNET MOINS DE 24h à l'avance (ou prévenir si vous n'avez pas accès au site). TOUTE SEANCE NON ANNULEE MOINS DE 24h A L'AVANCE SERA COMPTABILISEE.**

### • COURS COMPLETS / LISTE D'ATTENTE :

Lors de vos réservations de cours en ligne, en cas de cours déjà complet, le site vous proposera de vous inscrire « sur liste d'attente ». **En choisissant cette option (liste d'attente), vous recevrez un mail si une place se libère et le site vous re proposera de vous y inscrire. Vous aurez de nouveau le choix à ce moment-là de vous inscrire ou pas au cours disponible.** (Cliquer sur « liste d'attente » ne vous inscrit donc pas automatiquement).



# Kiné Sports Santé

Gym Pilates, gym du dos et école du dos libérale à Chavagne

## Marche à suivre pour s'inscrire aux cours de Kiné Sports Santé sur internet

- 1- **Aller sur le site** : [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr)
- 2- **CREER SON COMPTE** :
  - Cliquer sur « [mon compte](#) » en haut à droite de la page d'accueil
  - Il faut descendre sur cette page et vous trouverez un formulaire d'inscription
  - [Rentrer vos coordonnées, une adresse mail et choisissez un mot de passe](#)
  - Cliquer en bas à droite sur l'encart vert « [créer son compte](#) »
- 3- **SE CONNECTER A SON COMPTE** :
  - Aller sur « [mon compte](#) » en haut à droite de la page d'accueil
  - Entrer [votre adresse mail et votre mot de passe](#)
  - ➔ Vous arriverez sur « [votre compte](#) »
  - ➔ Vous aurez accès à la liste de vos cours : ceux où vous êtes inscrits et ceux sur liste d'attente.
  - ➔ Vous pouvez les supprimer en cliquant sur le bouton « [supprimer](#) » en face de chaque cours.
- 4- **S'INSCRIRE AUX COURS** :
  - Aller dans la rubrique « [planning des cours](#) »
  - Vous arrivez sur un genre de [catalogue de cours](#). Chaque cours est représenté par une vignette. Il y a 6 cours par page, classés par ordre chronologique.
  - Vous pouvez faire défiler les pages.
  - Vous pouvez aussi sélectionner le type de cours que vous recherchez dans l'encart à droite « [Tous les cours](#) ».
  - ➔ [Cliquer sur le cours qui vous intéresse](#) pour le réserver :
    - [Si vous voyez un encart vert « réserver »](#), c'est qu'il [reste de la place](#). Quand vous cliquez dessus, un [message de confirmation](#) apparaît. Il faut le valider pour confirmer l'inscription.
    - [Si l'encart est violet avec « en liste d'attente »](#), c'est que le [cours est complet](#) mais que [vous pouvez vous inscrire sur liste d'attente](#). Vous cliquez dessus et vous êtes inscrits sur liste d'attente sans message de confirmation.
  - ➔ Renouvelez la procédure pour chaque cours où vous voulez vous inscrire.
- 5- **FONCTIONNEMENT DE LA LISTE D'ATTENTE** :
  - Quand vous vous êtes inscrit sur un cours en liste d'attente, [vous recevrez un mail si une place se libère](#). Dans ce mail, on vous demande si vous êtes toujours intéressé par ce cours. Si c'est toujours le cas, vous devrez [cliquer sur le lien du mail](#) qui vous envoie sur le site. Il faut alors [se connecter et s'inscrire au cours choisi](#). Attention la liste d'attente ne vous inscrit pas automatiquement.
- 6- **L'ENCART « LIENS UTILES »** :
  - Il se trouve [à droite en bas de la page « Planning des cours »](#). Vous y trouvez les [documents que vous pouvez télécharger et imprimer](#) comme : L'emploi du temps, la liste des cours trimestriels date par date et le calendrier annuel avec les jours fériés et mes formations.



# Kiné Sports Santé

Gym Pilates, gym du dos et école du dos libérale à Chavagne

## FICHE D'INSCRIPTION A RENVOYER - année 2021/2022

- MERCI DE REMPLIR VOS COORDONNEES ET DE COCHER LA FORMULE CHOISIE :

NOM				PRENOM					
ADRESSE									
TEL PORTABLE				ADRESSE MAIL					
<b>ECOLE DU DOS MAIL 14</b>				Forfait à 192 euros <input type="checkbox"/> (samedi matin ou vendredi soir ou mardi soir)					
<b>COURS SPORTS SANTE</b> (Pilates, gym Activ Ball, Gym douce, Stretching, Circuit training, Rose Pilates)				Forfait de 10 <input type="checkbox"/> 135 euros			Forfait annuel <input type="checkbox"/> 420 euros		
<b>CRENEAU PRIORITAIRE</b>	Lundi 18h <input type="checkbox"/>	Lundi 19h <input type="checkbox"/>	Mardi 9h30 <input type="checkbox"/>	Mardi 10h45 <input type="checkbox"/>	Jeudi 18h <input type="checkbox"/>	Jeudi 19h <input type="checkbox"/>	Vendredi 9h30 <input type="checkbox"/>	Vendredi 10h45 <input type="checkbox"/>	Samedi 9h30 <input type="checkbox"/>
<b>CRENEAU SECONDAIRE</b>	Lundi 18h <input type="checkbox"/>	Lundi 19h <input type="checkbox"/>	Mardi 9h30 <input type="checkbox"/>	Mardi 10h45 <input type="checkbox"/>	Jeudi 18h <input type="checkbox"/>	Jeudi 19h <input type="checkbox"/>	Vendredi 9h30 <input type="checkbox"/>	Vendredi 10h45 <input type="checkbox"/>	Samedi 9h30 <input type="checkbox"/>
REMISE FAMILIALE ou PARRAINAGE						10% <input type="checkbox"/>			
<b>TOTAL A REGLER</b>				<b>POUR FORFAIT ANNUEL : OBLIGATION DE FAIRE 3 CHEQUES de 140 euros</b>					

- POUR S'INSCRIRE → 4 étapes :

- 1 - Envoyez cette [fiche d'inscription et votre règlement pour valider votre inscription](#)
- 2 – Allez sur le site [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr) et créer votre compte (rubrique « mon compte »)
- 3 – Attendez le [mail qui vous préviendra que les cours sont en ligne](#) (1 mail par trimestre)
- 4 - Allez sur l'onglet « planning des cours » et [réserver vos cours sur le créneau choisi lors de votre inscription](#).  
(Possibilité d'inscription sur liste d'attente en cas de cours complet) → inscriptions à faire chaque trimestre

- DATE ET SIGNATURE :

Je soussigné(e)..... s'engage à suivre les cours de Kiné Sports Santé en respectant le règlement intérieur et déclare être assuré(e) en cas de litiges ou dommages éventuels causés lors de ces cours.

Chavagne, le .....

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

Informations et réservation sur [www.kine-sports-sante.fr](http://www.kine-sports-sante.fr) ou 06.76.30.70.84 ou [ecoledudos35@gmail.com](mailto:ecoledudos35@gmail.com)

Votre inscription ne sera prise en compte qu'à réception complète de votre dossier (La fiche ci-jointe remplie accompagnée de votre règlement)

## CALENDRIER ANNUEL DES ACTIVITES KINE SPORTS SANTE – 2021/2022

SEMAINE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	36	06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021	11/09/2021
2	37	13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021	18/09/2021
3	38	20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021	25/09/2021
4	39	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021	02/10/2021
5	40	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021	09/10/2021
6	41	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021	16/10/2021
7	42	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	23/10/2021
8	43	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021	30/10/2021
	44	PAS DE COURS PENDANT LA 2 <sup>è</sup> SEMAINE DES VACANCES DE LA TOUSSAINT du 1er/11/2021 au 07/11/2021					
9	45	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	FERIE	12/11/2021	13/11/2021
10	46	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	20/11/2021
11	47	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	27/11/2021
12	48	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	04/12/2021
13	49	06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021	11/12/2021
14	50	13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021	18/12/2021
15	52	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2020	23/12/2021	congés	congés
	53	PAS DE COURS PENDANT LA 2 <sup>è</sup> SEMAINE DES VACANCES DE NOEL du 27/12/2021 au 02/01/2021					
16	1	03/01/2022	04/01/2022	05/01/2022	06/01/2022	07/01/2022	08/01/2022
17	2	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022	15/01/2022
18	3	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022	22/01/2022
19	4	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2021	29/01/2022
20	5	31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022	05/02/2022
21	6	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022	12/02/2022
	7	PAS DE COURS PENDANT LA 2 <sup>è</sup> SEMAINE DES VACANCES D'HIVER du 14/02/2022 au 20/02/2022					
22	8	21/02/2022	22/02/2020	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022	26/02/2022
23	10	28/02/2022	01/03/2020	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022	05/03/2022
24	11	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022	12/03/2022
25	12	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022	19/03/2022
26	13	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022	26/03/2022
27	14	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022	02/04/2022
28	15	04/04/2022	05/04/2022	06/04/2022	07/04/2022	08/04/2022	09/04/2022
29	16	11/04/2022	12/04/2022	13/04/2022	14/04/2022	15/04/2022	16/04/2022
	17	PAS DE COURS PENDANT LA 2 <sup>è</sup> SEMAINE DES VACANCES DE PAQUES du 18/04/2022 au 24/04/2022					
30	18	25/04/2022	26/04/2022	27/04/2022	28/04/2022	29/04/2022	30/04/2022
31	19	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	07/05/2022
32	20	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	14/05/2022
33	21	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	21/05/2022
34	22	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	ASCENSION	ASCENSION	ASCENSION
35	23	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022	04/06/2022
36	24	PENTECOTE	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022	11/06/2022
37	25	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022	18/06/2022
38	26	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022	25/06/2022
39	27	27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022	01/07/2022	02/07/2022
40	28	04/07/2022	05/07/2022	06/07/2022	07/07/2022	08/07/2022	09/07/2022

**NB : je n'ai pas encore reçu le planning de mes formations, donc il pourra y avoir des modifications ponctuelles.**