

RÈGLEMENT INTÉRIEUR / TERMES & CONDITIONS STUDIO 4 PILATES

Article 1 : Santé

Le certificat médical n'est pas obligatoire mais vous devez obligatoirement remplir le document Cerfa « Santé » chaque année. Si vous avez une quelconque pathologie reconnue par un médecin, il sera obligatoirement exigé un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Pilates fait par un médecin et à renouveler tous les 3 ans et tous les 3 mois pour les femmes enceintes.

Il est impératif de prévenir le coach sportif de toute grossesse en cours. L'activité ne pourra se poursuivre qu'avec un certificat médical l'autorisant. Ainsi que tout changement de santé, période de rééducation, etc.

Les femmes ayant accouché devront respecter un délai de 2 mois minimum avant toute reprise des cours au studio (Certificat médical de reprise obligatoire). Les rééducations abdominales et du périnée sont fortement conseillées avant la reprise d'une activité physique.

Pendant les périodes où un certificat vous oblige à ne plus poursuivre de cours, il vous sera possible soit de vous faire rembourser, soit de rattraper les cours manqués plus tard sur la saison. Ce que nous vous conseillons fortement, surtout si vous avez le temps, car la reprise du Pilates après un accouchement, un accident, ou autre problématique, quel qu'il soit, est très importante et 2 cours par semaine (ou plus suivant votre abonnement) sera une très bonne fréquence pour se rééduquer (voir paragraphe abonnement annuel*).

Il vous est fortement conseillé de faire part de certaines blessures récentes avant le début du cours pour que des adaptations soient réalisées. Le Pilates est une discipline qui peut être pratiquée malgré certaines blessures et maladies, des adaptations sont **toujours** possibles.

Secret professionnel : Tous les renseignements concernant vos problèmes de santé éventuels ne seront transmis qu'au personnel qualifié du studio.

Article 2 : Cours, réservations et professeurs

Les cours semi-collectifs sont limités à 10 personnes maximum en présentiel et 15 personnes maximum avec la visio. Seules les personnes ayant réservé en ligne pourront suivre le cours.

En réservant votre cours d'essai en ligne sur le site internet www.studioquatre.com, vous recevrez un mail de confirmation de réservation avec toutes les informations et des documents en pièce jointe à remplir et renvoyer par mail à contact.studio4pilates@gmail.com pour poursuivre les cours si vous le désirez. **Ces documents sont obligatoires pour continuer à pratiquer au studio après votre cours d'essai.**

Après votre cours d'essai, tout se fait en ligne via le site internet du studio. Soit vous réservez et payez directement en ligne si c'est sans engagement, soit grâce à un code personnel qui vous sera donné si vous êtes abonnés annuellement. L'achat de l'abonnement se fait également en ligne, des facilités de paiements vous sauront proposés.

Vous gérez vos réservations comme vous le souhaitez avec certaines conditions pour le bon déroulement.

L'abonnement 1 cours par semaine ou 2 cours par semaine est une fréquence fortement conseillée mais pas une obligation, en réalité ces abonnements détiennent chacun un nombre de cours qu'il faut épuiser lors de la saison. Vous pouvez réserver 1 ou 2 cours par semaine à l'avance (ou pas) suivant votre abonnement sur toute la saison (le planning de réservation est ouvert jusqu'à fin juillet) ou minimum 1 heure avant le début de chaque cours si vous le souhaitez. Cependant, plus tôt vous réservez plus vous avez de chance d'avoir le choix dans les horaires et jour. **Si un seul créneau vous convient, il faut absolument que vous réserviez vos cours sur toute la saison, vous pourrez toujours annuler ensuite.** Vous ne pourrez pas être remboursé si vous ne pouvez pas pratiquer car vous n'avez pas réservé à l'avance. Sauf si le problème parvient dès l'inscription.

Dès que vous changez la fréquence de l'abonnement, donc que vous « manquez » votre/vos cours hebdomadaires ; les cours non pratiqués pendant une semaine sont notifiés de cours « manqués », la réservation de ses cours est soumise à condition et vous pouvez les rattraper quand vous voulez jusqu'à fin juillet suivant les places disponibles. Vous ne pouvez réserver que 4 jours maximum à l'avance (soit en fin de semaine pour la semaine suivante), sinon votre réservation sera automatiquement annulée.

Cours en visio : si la connexion internet est mauvaise et vous empêche de prendre le cours, que ce soit de notre côté ou du votre, vous pourrez être recredité ou remboursé suivant votre abonnement.

Les cours durent 1 heure, ils commencent et se terminent à l'heure, il est important d'être ponctuel. Le studio détient des ouvertures et fermetures automatique de la porte quand vous sonnez, 15 minutes avant l'heure du cours et 15 minutes après le début du cours pour les retardataires. En dehors de ses horaires la porte restera fermée même si vous sonnez, pour le bon déroulement du cours. Si vous avez besoin de communiquer avec le coach sportif, nous vous invitons à le faire avant ou après le cours, ou de nous appeler sur le portable du Studio.

Un minimum de 3 élèves est nécessaire pour que le cours soit assuré. Si le cours est annulé vous serez averti la veille par mail, et vous serez automatiquement recredité ou remboursé. Ainsi que pour n'importe quelle autre raison qui nécessiterait une annulation de cours.

Lors de chaque cours, des options et des adaptations vous seront proposés suivant votre niveau, votre condition physique, votre envie, vos problématiques diverses, votre profil. Tous les cours sont ouverts à tout le monde quel que soit votre âge, vos problématiques, votre sexe, etc. Nous vous invitons très fortement à écouter nos conseils, nous sommes formés pour et le studio est spécialisé dans ce domaine, afin que vous ne vous blessiez pas et que vous évoluiez le mieux possible. **Vous pouvez toujours venir peu importe votre problématique** (en prenant en considération les 2 étages à monter sans ascenseur).

Les stages et ateliers sont hors abonnement.

Morgane Costet Antunes assurant les cours peut être remplacée de façon ponctuelle ou permanente sans préavis. Le ou les remplaçant(e)s détiennent obligatoirement un diplôme d'état et leur carte professionnelle sera affichée au Studio.

Chaque semaine, pendant un cours (ceux du lundi et mercredi matin le plus souvent) le cours sera enregistré pour que nous puissions vous l'envoyer ensuite, afin de pouvoir pratiquer chez vous si vous le souhaitez. La vidéo ne peut pas être téléchargée et vous vous engagez à ne pas trouver le moyen de le faire. Un lien vous sera envoyé par mail, uniquement aux élèves du Studio, et sera actif 15 jours/1 mois. Vous vous engagez également à ne pas transférer le lien. **Vous vous engagez à accepter cet enregistrement si c'est pendant votre cours** et à pouvoir le diffuser aux autres élèves afin de rendre ceci possible. Ces vidéos servent à tous les élèves vous y compris, c'est un partage, une entre-aide entre tous les élèves du studio. Vous avez toujours la possibilité de vous mettre à des places dans la salle où l'on ne vous voit pas et de nous notifier que vous ne souhaitez pas être enregistré ce jour-là, si c'est possible nous enregistrerons lors d'un autre cours ou nous vous changerons de place dans la salle. Si pendant le cours enregistré un évènement compromettant arrivait, l'enregistrement sera effacé définitivement et un nouvel enregistrement sera fait sur un autre cours. Si un élève venait à ne pas respecter les personnes sur la vidéo ou les conditions données, l'accès à n'importe quel cours du studio, ainsi que l'envoi des vidéos, vous sera refusés sans aucun préavis ni remboursement. Les cours sont envoyés en fin de semaine.

Article 3 : Matériel à fournir / effets personnels

Il est obligatoire de venir avec une tenue de sport propre et d'amener une serviette pour recouvrir le tapis qui vous sera fourni. Vous trouverez des serviettes au studio si besoin. Il est aussi fortement conseillé d'amener votre propre bouteille d'eau, vous trouverez également de l'eau à disposition si besoin. Les chaussures ne sont pas acceptées durant le cours sauf exception. Une hygiène corporelle est également de rigueur.

Studio 4 met à votre disposition un vestiaire mixte pour vos effets personnels. Le studio décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol. Il vous est vivement recommandé de laisser vos effets personnels de valeurs dans votre véhicule ou chez vous.

Les téléphones portables doivent être éteints ou en silencieux pendant les cours et ne sont pas admis dans la salle de cours. (Hors urgence, astreintes : nous prévenir)

Les personnes souhaitant prendre uniquement les cours en visio doivent se fournir le matériel adéquat et ont les mêmes conditions d'abonnement que les abonnés en présentiel. Il sera toujours possible d'adapter le cours si vous manquez de matériel, cependant un minimum sera demandé : petit ballon de 22cm ou plus suivant votre morphologie, un élastique simple sans poignée de 2m50 (uniquement sur le site Sissel pour l'instant) et un gros ballon (la taille du ballon est proportionnelle à votre taille. Exemple : 65cm de diamètre pour une personne d'1m65.

Article 4 : Le studio (matériel / assurance / disciplines)

En entrant dans le studio vous vous engagez à respecter ce règlement intérieur. Le Studio se réserve le droit de vous interdire l'accès au Studio sans aucun remboursement si vous ne le respectez pas.

Le studio est situé au 2^{ème} étage sans ascenseur.

Il est obligatoire de se déchausser dès le hall d'entrée, les chaussures ne sont pas admises dans le studio.

Le studio dispose d'un vestiaire mixte et d'une toilette qui n'a pas de point d'eau, vous trouverez cependant du gel hydro alcoolique à disposition. Vous pouvez vous changer dans la toilette si vous souhaitez plus d'intimité. Merci de respecter les locaux et ses participants.

Du matériel professionnel est mis à disposition, vous devez également en prendre soin et signaler toute anomalie de fonctionnement pour la sécurité de tous.

Toute nouvelle réglementation ou changement de planning, information sur les cours, fermeture, sera affichée au minimum et si cela est possible, 1 semaine avant sa mise en application et ne devra être ignorée. Vous en serez également informé par mail. La souscription d'une assurance de responsabilité civile est obligatoire pour chaque pratiquant et vous devez fournir un justificatif.

Il est formellement interdit de fumer dans l'enceinte du studio.

Article 5 : Forfaits et paiements

Les frais d'adhésion sont de 15€ TTC par an et par personne sauf pour les abonnés pratiquant uniquement en visio. Ils sont à renouveler chaque année. Ils sont valables 1 an (de septembre à août inclus) pour les activités présentes sur le planning. Ces frais vous permettent d'être assuré dans le studio, de vous proposer un paiement en ligne et des facilités de paiement, de la visio et d'équiper le studio en matériel professionnel.

Un cours d'essai est offert et obligatoire pour 1 cours par personne. Tous les cours sont possibles en visio et en présentiel.

Pour vous inscrire, il faut IMPÉRATIVEMENT, un dossier COMPLET. Si le dossier n'est pas complet, votre inscription ne sera pas prise en compte. Vous recevez les documents lors de la réservation de votre cours d'essai ou sur le site internet. Il faut me les renvoyer par mail à contact.studio4pilates@gmail.com avec en objet « inscription 2023/2024.

Il doit comporter :

- Le règlement intérieur signé avec la mention.
- Le Cerfa n°15699 remplis.
- Un Certificat médical moins de 3 mois fait par un médecin avec la mention "Pilates" si vous détenez une pathologie ou si une des réponses au Cerfa est « oui ». Si vous l'avez déjà fourni, il est valable 3 ans.
- Un justificatif d'assurance responsabilité civile.
- Les paiements pour l'abonnement annuel se font directement en ligne, des facilités de paiements vous seront proposés, ainsi que pour les cours à l'unité sans engagement.

L'abonnement annuel débutent le 4 septembre 2023 et se terminent le 2 août 2024.

- Le choix des créneaux horaires et les réservations se font uniquement en ligne (bouton « réservez en ligne » sur le site www.studioquatre.com).

- Le prix est de 600€ l'année pour 1 cours/semaine ou 1000€ pour 2 cours/semaine, il comprend un nombre de cours et certains services listés ci-dessous. Le nombre de cours dépend du nombre de semaines ouvertes pendant la saison et le mois de votre inscription. Le prix et le nombre de cours est au prorata mensuel et non journalier.

- Il est possible de choisir cet abonnement jusqu'à fin février s'il reste de la place, sinon il faut directement réserver et payer en ligne à l'unité.

- Le paiement et l'inscription devront être effectués avant votre premier cours ou avant votre 2^{ème} cours si cours d'essai.

Possibilité de paiement en plusieurs fois.

- Les **forfaits annuels sont prioritaires**, c'est-à-dire que les places au Studio sont données en priorité aux abonnements annuels.

- **Un prorata AU MOIS EN COURS sera fait suivant la date de votre inscription.** C'est-à-dire que si vous vous inscrivez pendant le mois en cours, vous serez crédité le nombre total de semaines ouvertes du mois en cours même des semaines passées et le prix sera établi en conséquence. Vous aurez toute la saison pour récupérer les cours manqués.

- **Le paiement débute dès l'inscription et ainsi votre place sera réservée sur toute la saison.** Le Studio ne réserve pas de place si vous souhaitez débiter les cours plus tard et ainsi débiter le paiement à ce moment précis. Vous pouvez payer dès le début de la saison pour vous garantir une place et débiter les cours plus tard, vous aurez la possibilité de rattraper vos cours manqués sur toute la période de la saison.

- Vous avez la possibilité de rattraper des cours manqués passés ou futur suivant les disponibilités jusqu'à fin juillet.

Vous ne pouvez réserver vos cours à rattraper que maximum 4 jours avant la date souhaitée (soit en fin de semaine pour la semaine suivante), sinon votre réservation sera annulée. Les cours à rattraper ne sont pas prioritaires.

Si vous savez que dans le futur, vous ne pourrez pas pratiquer pendant une certaine période, il vous est totalement possible de rattraper ses futurs cours manqués en amont.

- **Vous êtes engagé à l'année.** Vous pourrez demander un remboursement ou une annulation de vos cours seulement en cas de soucis de santé vous interdisant la pratique du Pilates, un certificat médical fait par un médecin est obligatoire, mentionnant la période pendant laquelle vous ne pouvez pas pratiquer. Vous pouvez bien évidemment cumuler les certificats pour prolonger cette période si besoin. La période doit excéder 1 mois d'arrêt et au maximum de 3 mois. Si votre arrêt est de plus de 3 mois, votre contrat sera rompu et vous serez automatiquement remboursé sur la période d'arrêt et les mois restant. Le prorata se fait au mois et non au nombre de cours (il varie suivant les années). La suspension du contrat sera faite après réception du certificat médical et non à la date mentionnée.

Vous avez également la possibilité de ne pas suspendre l'abonnement et rattraper vos cours manqués plus tard sur la saison quand vous le pourrez. Il peut être très intéressant pour vous de pratiquer un peu plus par semaine pour faciliter votre rééducation.

Ce sont les mêmes conditions si vos horaires de travail changent. Un justificatif de l'entreprise sera demandée. Si vous déménagez, vous aurez toujours la possibilité de prendre les cours en visio, ce n'est pas une clause de rupture.

- Vous avez le choix d'un créneau horaire différent chaque semaine.

- Les cours sont différents chaque semaine. Aussi, les cours de lundis et mardis sont différents de ceux du mercredi et jeudi.

- Vous pouvez annuler jusqu'à 20h avant le début du cours, après il sera comptabilisé.

- 2 cours vidéo en plus des cours au studio vous sont envoyés chaque semaine et à chaque période de fermeture

- Vous avez la possibilité d'exercer en présentiel ou en visio à tout moment.

- Vous aurez des prix préférentiels pour les stages, pour des cours en supplément et pour les ateliers.

- Vous avez accès à une plateforme de conseils sur le sport et la santé.

Les cours et donc vos « crédits » restant sur votre carte virtuelle de cette saison, ne peuvent pas être rattrapés sur la saison suivante. Vous avez toute la saison pour les rattrapés, vous avez des cours vidéos et la possibilité de pratiquer en visio. Même quand vous ne venez pas au studio, une place est prise à l'année et vous est réservée. Votre carte et donc votre abonnement sont nominatifs. Vous ne pouvez pas donner vos crédits à quelqu'un d'autre.

Les cours à l'unité sont sans engagement, il débute le 4 septembre 2023 et se terminent le 2 août 2024, suivant les places disponibles.

La réservation et le paiement se font directement en ligne. Le cours coûte 19€.

Vous pouvez annuler jusqu'à 20h avant le début du cours après le cours sera dû. Vous êtes automatiquement remboursé si vous avez annulé 20h avant le début du cours.

Les cours à l'unité ne sont pas prioritaires, vous pouvez réserver un cours uniquement 4 jours avant la date désirée (soit en fin de semaine pour la semaine suivante), sinon votre réservation sera annulée.

Vous ne disposez pas des conditions de l'abonnement annuel.

Remboursement. Aucun remboursement de convenance ne sera fait. Tous les paiements se font en ligne.

Si un professeur a une indisponibilité et ne peut donner ses cours, ou s'il y a des mesures sanitaires à mettre en place, nous nous engageons à trouver toutes les solutions possibles pour continuer la pratique aux jours et horaires donnés : le remplacer, déplacer le cours, ouvrir des jours ou heures de fermeture habituelles du studio, pratiquer uniquement en visio, etc. Néanmoins, si un cas de force majeure ne nous permettait pas de proposer des solutions et que la durée n'excède pas 15 jours, un remboursement sur la période ou l'arrêt de l'abonnement n'est pas envisageable. Si aucune solution n'est possible et que la durée excède 15 jours, un remboursement sera fait sur la période de fermetures du studio au-delà des 15 jours ou une réduction de tarif sera pratiquée sur la saison suivante. Les tarifs pratiqués sont déjà négociés à la baisse et vous permettent de pratiquer sur toute la saison, l'abonnement est très complet (cours en visio, en présentiel, cours vidéo, entraînement vidéo, possibilité de rattraper, plateforme de conseil) pour vous permettre de pratiquer et apprendre au mieux. Vous pourrez bien évidemment rattraper les cours manqués sur des créneaux disponibles quand vous voulez sur toute la saison.

Les Cours individuels sont au tarif de 50€ en visio ou en présentiel au studio si vous vous engagez à l'année (possibilité de facilités de paiement) ou de 60€ si vous pratiquez occasionnellement, vous payez donc à l'unité, directement en ligne. Veuillez me contacter pour prendre rendez-vous. Le règlement devra être effectué avant la séance, dès la réservation.

***Annulation. En cas d'annulation, vous pouvez annuler directement via le mail de confirmation de réservation ou via votre compte jusqu'à 20h avant le début du cours, après le cours peut être annulé pour libérer la place mais il sera tout de même dû ou décompté.**

Si et seulement si, vous avez été positif au Covid ou cas contact, votre cours vous sera remboursé ou crédité même à la dernière minute, avec un justificatif valable. C'est la seule raison pour laquelle il sera accepté de vous créditer (cours annuel) ou de vous rembourser (cours à l'unité).

Il n'est donc pas nécessaire d'envoyer un mail ou sms si vous annulez votre cours, sauf pour les cours individuels, tout se fait via la plateforme en ligne et via votre compte. Si vous êtes en retard, vous pourrez toujours venir jusqu'à 15 minutes après le début du cours, nous vous demandons juste d'être discret pour ne pas déranger le cours. Si tout compte fait, vous ne pouvez pas venir et que vous n'avez pas annulé votre cours, même à la dernière minute, votre cours sera décompté ou dû automatiquement. Il n'est pas nécessaire de prévenir.

S'il n'y a pas un minimum de 3 personnes lors du cours, le cours sera annulé. Vous en serez informé la veille par mail. Vous serez automatiquement remboursé (cours à l'unité) ou crédité (cours annuel), vous n'avez rien besoin de faire, à part réserver un nouveau cours.

Vous pouvez rejoindre les cours à n'importe quelle période de l'année.

Si l'abonnement annuel et le studio sont aussi « complet » et vous offre autant de services, c'est pour vous donner tous les moyens possibles de pratiquer et prendre soin de vous car aujourd'hui l'activité physique est d'utilité publique et est reconnue par tous les ministères français. Pour pratiquement toutes problématiques diverses, il est conseillé de continuer de bouger et nous pourrons toujours trouver un moyen de vous faire pratiquer. Studio 4 en a fait son importance première. C'est l'unique studio de la région à vous proposer autant de services, à ce prix-là, avec des professeurs spécialisés qui continuent de se former, dans le sport-santé.

Article 6 : Planning et ouverture

Le studio sera ouvert toute l'année du lundi au vendredi avec des périodes de fermetures.

Le planning est effectif du 4 septembre 2023 et se termine le 2 août 2024.

Le studio est fermé pendant les vacances scolaires et jours fériés. Le calendrier en ligne est toujours à jour, veuillez-vous y référer en allant sur le site internet www.studioquatre.com et en appuyant sur le bouton vert « réservez en ligne ».

Des stages et ateliers pourront être proposés pendant ces temps de fermetures ou le week-end.

Article 7 : CAS DE COVID-19

Si l'État et le Ministère des sports établies des règles sanitaires, elles seront à respecter obligatoirement et annuleront certaines règles pour vous protéger et protéger le personnel. Une signalétique sera apposée pour rappeler les gestes barrières en vigueur dans l'établissement. Ces mesures ne sont pas de la responsabilité de l'exploitant. Celui-ci informera les usagers en cas de modifications.

Dans tous les cas, certaines mesures sanitaires et d'hygiène sont à respecter au sein du studio et vous avez l'obligation de les respecter.

- Il vous est demandé d'enlever et de déposer vos chaussures dans le hall, avant l'entrée dans le studio. Vous arrivez directement dans un vestiaire mixte. La sortie se fera par une autre porte.
 - Veuillez ne pas stagner dans l'entrée, les couloirs et éviter les regroupements tant que faire se peut.
 - Le gel hydro-alcoolique est obligatoire dès l'entrée dans la salle ainsi qu'à la sortie. (Fourni)
 - Laisser un maximum d'affaires dans votre voiture.
 - Les WC sont nettoyés régulièrement et vous trouverez des lingettes désinfectantes. Le studio ne disposant pas d'un point d'eau, pensez à vous servir du gel hydro-alcoolique mis à disposition aux toilettes.
 - Les tapis et tout le matériel de Pilates sont désinfectés à la fin de chaque cours. Si vous préférez, vous pouvez amener votre propre tapis.
 - Si vous toussiez, avez de la fièvre ou êtes malade, je me réserve le droit de vous interdire l'accès au Studio. Prenez également l'initiative d'annuler votre cours si vous êtes malade, vous aurez la possibilité de rattraper votre cours sur les créneaux libres ou pensez à choisir la visio.
 - Si vous êtes cas contact, ou que vous êtes positif au Covid, pensez à prévenir le Studio afin que nous fassions le nécessaire.
 - Si vous pensez qu'il est nécessaire ou que vous souhaitez mettre le masque, n'hésitez pas. Si vous souhaitez que je le porte alors qu'il est autorisé de ne pas le mettre, veuillez m'en informer, nous le ferons sans aucune hésitations ni justifications.
 - Pour les renseignements, vos paiements et autres démarches, tout se fait par téléphone ou mail. Le Studio est ouvert uniquement pour les cours.
 - Tout le cours se déroule sur le tapis, il n'est donc normalement jamais possible que les personnes se touchent ou se rapprochent pendant le cours. Il vous sera tout de même demandé d'y prêter attention.
 - Si la fermeture du Studio est obligatoire, les cours seront donnés en visio, il est finalement très facile pour nous de vous corriger via un écran en gardant une excellente qualité de travail.
- Le Studio n'est pas considéré comme un ERPX, c'est un studio privé. Nous ne sommes donc pas soumises aux règles des ERPX. Néanmoins, le but est de se sentir bien et de respecter soi-même et autrui. C'est grâce à la participation, la bienveillance et le respect de tout le monde que le studio a pu continuer jusqu'à présent. Continuons donc à faire ce qu'il faut pour son bon fonctionnement et nous permettre de continuer.

Le

Signé avec la mention « Lu et approuvé les 6 pages de ce contrat »

à

TOUS LES DOCUMENTS FIGURANT DANS CE PDF et CEUX DEMANDÉS DOIVENT ÊTRE REMPLIS ET SIGNÉS, ET ÊTRE ENVOYÉ PAR MAIL À contact.studio4pilates@gmail.com avec en OBJET « INSCRIPTION 2023/2024 », voir au-dessus « forfaits et paiements ».

FORMULAIRE D'INSCRIPTION STUDIO 4 - 2023/2024
Toutes les informations en **gras** sont obligatoires.

NOM : **PRÉNOM** :

ADRESSE :

DATE DE NAISSANCE :/...../..... **PROFESSION** :

NUMÉRO DE SÉCURITÉ SOCIALE : (en cas d'urgence)

TÉLÉPHONE PORTABLE : / / / / **MAIL**@.....

TÉLÉPHONE AUTRE (personne à contacter en cas d'urgence) : **NOM** **TEL** / / / /

FORFAIT (cochez la case correspondante)

- 1 cours/semaine avec engagement annuel (soit 600€ la saison)**
- 2 cours/semaine avec engagement annuel (soit 1000€ la saison)**
- Cours à l'unité sans engagement (soit 19€ le cours)**

Ces questions servent uniquement à établir un suivi, adapter les exercices, répondre à vos besoins et exercer en toute sécurité. Toutes les réponses restent confidentielles.

Activité

- Autre(s) activité(s) physique(s) exercée(s) cette année :
- Avez-vous auparavant exercé une activité physique en particulier pendant une longue période ? Si oui, laquelle ?
- Avez-vous déjà pratiqué la Méthode Pilates ? Si oui, avec quelle asso/entreprise et où ?

Santé

- Avez-vous une ou des pathologies, problématiques ? Si oui, lesquelles ?
- **Avez-vous une pathologie, problématiques reconnue par un médecin ? Si oui, vous devez obligatoirement fournir un certificat médical fait par un médecin de moins de 3 mois** **Oui** **Non**
- Avez-vous subi des opérations ces 5 dernières années ? Si oui, lesquelles ?
- **Prenez-vous un traitement médical pour le cœur, la tension artérielle ?** **Oui** **Non**
- **Êtes-vous enceinte ? Si oui, de combien de mois**
- **Venez-vous d'accoucher ? Si oui, il y a combien de temps ?**
- Dans les 2 cas, vous devez fournir un certificat médical fait par un médecin de moins de 3 mois.**
- Voyez-vous un ostéopathe ou un kinésithérapeute ? Si oui, quel(le) est son nom ?
- Actuellement avez-vous des consignes d'un professionnel de santé ?

Besoins et motivations

- Avez-vous des besoins, envies particulières concernant la pratique du Pilates au sein de Studio 4 ?
 - Bien-être général
 - Rééducation
 - Améliorer ma posture
 - Me renforcer / me muscler
 - Prendre du poids
 - Voir du monde
 - Être plus apaisé(e)
 - Autres :
 - Soulager des maux
 - Me sentir plus libre dans mes mouvements
 - Moins chuter / meilleur équilibre
 - Perdre du poids
 - Affiner ma silhouette
 - Prendre confiance en moi
 - Améliorer mes compétences physiques et mentales
 - Préparation physique

En procédant à une inscription aux activités du Studio 4, **je m'engage à respecter scrupuleusement le Règlement intérieur dont je m'engage à avoir pris connaissance, ainsi que le document Cerfa n°15699.** En cas de non-respect de ce règlement, je pourrai me voir refuser l'accès aux locaux et aux activités sans qu'aucun remboursement de frais ne soit accordé. J'autorise également Studio 4, dans le cas où aucune personne proche n'est joignable et que la situation réclame une décision urgente, à permettre des soins médicaux ou une hospitalisation d'urgence. J'atteste que toutes les réponses écrites sont exactes, que je détiens une responsabilité civile et que je fournis un certificat médical moins de 3 mois fait par un médecin si le formulaire l'exige, et que je suis toujours apte et en condition pour pratiquer le Pilates à ce jour.

Fait à : **Le** :/...../..... **Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »** :



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.