



Bulletin d'inscription 2026
à déposer dans la boîte aux lettres à l'extérieur de la salle
au 4 rue Lt Grimaud à Romans (Pkg Libération)

Site : mangalam213.com

Contact : Jacqueline 06 21 99 11 75

1 Vos coordonnées

NOM :	Prénom :
Ville :	Tel Portable :
Adresse mail :	

2 Choisissez votre formule pour votre ou vos séances dans l'Espace Mangalam 213

	Prof(s)	Nombre Séances	
<input type="checkbox"/>	A	1 prof	1 séance / semaine
<input type="checkbox"/>	B	1 ou 2 profs	2 séances / semaine
<input type="checkbox"/>	C	1 à 4 profs	3 à 5 séances / semaine

(Tarifs indicatifs pour l'année entière de septembre à juin adhésion à l'association incluse)

3 Entourez sur le planning au dos votre ou vos séances choisies

Cours d'essai gratuit

4 Prix dégressifs au nombre de semaines de cours restantes jusqu'à fin juin
Contactez Jacqueline avant de faire votre règlement

5 Votre Règlement à joindre dans l'enveloppe que vous glissez dans la boîte aux lettres

.... chèque(s) de € à l'ordre de Mangalam 213 et à la date du jour

Dates d'encaissement de votre règlement - en un chèque : à votre inscription

- **en 2 chèques** : 1er à votre inscription puis 1 avril

- **en 3 chèques** : 1er à votre inscription puis 1er mars et 1er mai

Options Forme & Bien-être chez Caroline à Bg de Péage

Cours en visio avec Caroline

1 cours ou 2 cours par semaine avec les différents profs.

Tarifs préférentiels. Contactez Jacqueline au 06 21 99 11 75

Entourez ou surlignez votre ou vos séances choisies

(dans le cadre de votre formule)

HORAIRES DES COURS SAISON 2025 - 2026

(Planning par types de cours : mangalam213.com - menu Infos Cours Collectifs)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08h45 - 09h45 PILATES / STRETCH <i>Maud</i>	08h45 - 09h45 PILATES 1 * <i>Sandy</i>	08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Sandy</i>		08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Maud / Philippe</i>
10h - 11h Qi GONG <i>Pierre</i>	10h - 11h STRETCHING <i>Sandy</i>	10h - 11h PILATES / STRETCH <i>Philippe</i>	10h - 11h YOGA <i>Jacqueline</i>	10h - 11h DANSE libre <i>Emilie</i>
11h15 - 12h15 YOGA <i>Marie-Hélène</i>	11h10 - 12h10 YOGA <i>Jacqueline</i>	11H10 - 12h10 PILATES * <i>Philippe</i>	11H10 - 12h10 PILATES / STRETCH <i>Philippe</i>	11h10 - 12h10 DANSE du monde <i>Emilie</i>
	12h20 - 13h20 YOGA <i>Jacqueline</i>			16h - 17h TAÏ-CHI <i>Pierre</i>
17h15 - 18h15 STRETCHING <i>Philippe</i>	18h - 19h PILATES 1 * <i>Sandy</i>	18h - 19h PILATES / STRETCH <i>Maud</i>	17h40 - 18h40 PILATES * <i>Philippe</i>	
18h20 - 19h20 RMG * <i>Sandy</i>	19h10 - 20h10 PILATES 2 * <i>Sandy</i>	19h10 - 20h10 DANSE-FITNESS <i>Maud</i>	18h50 - 19h50 YOGA <i>Jacqueline</i>	

* PILATES : Tous niveaux

* PILATES 2 : Non débutant

* PILATES 1 : Débutant

* R M G : Renforcement Musculaire Global

Lieu des cours : 4 rue Lt Grimaud, Parking Libération 26100 Romans

Ass Mangalam 213 - Jacqueline MARION - 06.21.99.11.75