



Site : mangalam213.com

**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)

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	279 €
<input type="checkbox"/>	B 1 ou 2 profs	2 séances / semaine	420 €
<input type="checkbox"/>	C 1 à 4 profs	3 à 5 séances / semaine	470 €

( 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](http://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