



Site : mangalam213.com

Bulletin d'inscription 2025-2026

Couple

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

⑤

Ville :

Adresse mail :

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

Personne 1 Prénom :
NOM :
Tel Portable :

Personne 2 Prénom :
NOM :
Tel Portable :

Votre formule pour vos séances à Romans

<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

Votre formule pour vos séances à Romans

<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

③ Prix dégressifs au nombre de semaines de cours restantes jusqu'à fin juin Contactez Jacqueline pour connaître votre tarif et lui indiquer vos choix de cours

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

Prof(s)	Nombre Séances	
A 1 prof	1 séance / semaine	279 €
B 1 ou 2 profs	2 séances / semaine	420 €
C 1 à 4 profs	3 à 5 séances / semaine	470 €

Horaires des cours
au dos de la page

④ 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

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

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