



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

* Vos coordonnées

Ville :

Adresse mail :

* 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

☐	A	1 prof	1 séance / semaine
☐	B	1 ou 2 profs	2 séances / semaine
☐	C	1 à 4 profs	3 à 5 séances / semaine

Votre formule pour vos séances à Romans

☐	A	1 prof	1 séance / semaine
☐	B	1 ou 2 profs	2 séances / semaine
☐	C	1 à 4 profs	3 à 5 séances / semaine

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



* 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 3 chèques : 1er à votre inscription puis 1 janvier et 1 avril

- en 4 chèques : 1er à votre inscription puis 15 janvier, 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>Philippe</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