



Site : mangalam213.com

Bulletin d'inscription 2026-2027

Jeune adulte (18-24 ans)

remise de 25%

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	Chèque(s)
<input type="checkbox"/>	A 1 prof	1 séance / semaine	210 € / ou 3 x 70 €
<input type="checkbox"/>	B 1 ou 2 profs	2 séances / semaine	315 € / ou 3 x 105 € / ou 5 x 63 €
<input type="checkbox"/>	C 1 à 4 profs	3 à 5 séances / semaine	350 € / ou 3 x 117 € / ou 5 x 70 €

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

(Cours d'essai gratuit)



④ Votre Règlement. Chèque(s) à la date du jour ou aux dates indiquées :

- en un chèque : à votre inscription.
- en 3 chèques : 1er à votre inscription puis 1 janvier et 1 avril
- en 5 chèques : 1er à votre inscription puis 15 nov, 15 janvier, 1er mars et 1er mai

Votre premier (ou seul) chèque sera encaissé à partir de septembre

.... chèque(s) de € à l'ordre de Mangalam 213

à joindre à votre B.I dans l'enveloppe que vous glissez dans la boîte aux lettres

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

1 cours ou 2 cours par semaine avec les différents profs et Cours en visio avec Caroline

Tarifs préférentiels, paiement à part. Contactez Jacqueline au 06 21 99 11 75

Entourez votre ou vos séances choisies

(dans le cadre de votre formule)

HORAIRES DES COURS SAISON 2026 - 2027

Reprise des cours le lundi 7 septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h - 10H PILATES / STRETCH <i>Maud</i>	08h45 - 09h45 PILATES * <i>Sandy</i>	08h45 - 09h45 RMG * <i>Sandy</i>		08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Maëlle</i>
10h10 - 11h10 Qi GONG <i>Pierre</i>	10h - 11h STRETCHING <i>Sandy</i>	10h - 11h PILATES / STRETCH <i>Philippe</i>	9h30 - 10h30 YOGA * <i>Jacqueline</i>	10h - 11h DANSE libre <i>Emilie</i>
11h20 - 12h20 YOGA <i>Marie-Hélène</i>	11h10 - 12h10 YOGA * <i>Jacqueline</i>	11H10 - 12h10 PILATES * <i>Philippe</i>	10h45 - 11h45 STRETCHING <i>Philippe</i>	11h - 12h DANSE du monde <i>Emilie</i>
	12h20 - 13h20 YOGA * <i>Jacqueline</i>			
				14h - 15h TAÏ-CHI <i>Pierre</i>
17h15 - 18h15 PILATES * <i>Sandy</i>	18h - 19h PILATES 1 * <i>Maëlle</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>Maëlle</i>	19h10 - 20h10 DANSE-FITNESS <i>Maud</i>	18h50 - 19h50 YOGA * <i>Jacqueline</i>	

* PILATES : Tous niveaux

* PILATES 1 : Débutant

* PILATES 2 : non Débutant

* R M G : Renforcement Musculaire Global

* YOGA Douceur - MUDRAS (gestuelle énergétique des doigts et des mains)