

CHARTRE DE SYMPHONIE POSTURALE

2023/ 2024

Compte tenu du nombre limité de participants par cours (15 à Belberaud et Labège, 10 à Castanet), les créneaux horaires doivent être déterminés à l'inscription.

Une « dérogation » est applicable pour les pratiquants dont les horaires professionnels sont fluctuants.

Les absences doivent être signalées le plus tôt possible (par texto, mail, téléphone) afin de permettre des récupérations éventuelles.

Les changements ponctuels de créneaux sont possibles après accord des enseignantes, en fonction des places disponibles.

Le stretching postural® requiert de la concentration : pour un bon déroulement du cours, merci d'arriver quelques minutes avant afin de faciliter le placement du groupe ; **toute personne arrivant alors que le cours a commencé doit s'y intégrer le plus discrètement possible**

Veillez également à éteindre votre téléphone portable

L'exercice comprend 34 semaines de cours. Les absences durant ces semaines peuvent être récupérées dans la mesure des places disponibles pendant la saison (du 11 septembre 2023 au 28 juin 2024 hors vacances scolaires)

Les cours susceptibles d'être dispensés pendant les vacances ne sont pas inclus dans la cotisation.

Une tenue confortable est conseillée et la pratique du Stretching Postural® se fait ***pieds nus***

Chaque adhérent(e) devra amener son matériel personnel (tapis, serviette, rehausseur, coussins, bandelettes et bouteille d'eau).

Le certificat médical n'est plus obligatoire, dès lors

- que vous signez sur la fiche d'inscription que vous n'avez pas de contre-indication aux pratiques proposées par Symphonie Posturale