

CHARTRE DE SYMPHONIE POSTURALE 2025/ 2026

période 15/09/2025 au 26/06/2026

Compte tenu du nombre limité de participants par cours (15 à Belberaud et Labège, 11 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 mail, texto, téléphone) afin de permettre des récupérations éventuelles, en fonction des places disponibles sur les 3 communes.

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 **36 semaines** de cours (du 16 septembre 2025 au 26 juin 2026 – 1 semaine de vacances Toussaint, Hiver, Printemps – 2 semaines Noël) ; Les cours et ateliers qui pourraient être dispensés en dehors de ces périodes ne sont pas pris en compte.

Nouvelle tarification pour 2025/2026 : Forfaits de 15 – 30 – 36 – 60 – 72 cours possibles

Les cours supplémentaires seront tarifés à 10 €

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

Chaque adhérent(e) (en fonction de ses besoins) 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 à la pratique proposée par Symphonie Posturale