

# Informations complémentaires sur les stages

## 1. Tenue

- Il est préférable de venir directement en tenue
- Apportez si possible son propre tapis pour le Pilates
- Pensez à prendre une serviette
- Pensez également à prendre une bouteille d'eau
- Chaussure d'intérieur obligatoire pour le stage multi-activités

## 2. Tarifs adhérents

- 40€ pour 4 heures
- Réduction de 5% si vous venez avec une personne non adhérentes de l'association

## 3. Tarifs non adhérents

- 45€ pour 4 heures
- 5€ d'adhésion (valable sur l'année scolaire en cours et pour tous nos stages)

## 4. Autres modalités

- Inscriptions obligatoires au 07.70.11.08.11 ou par mail [contact.capables@gmail.com](mailto:contact.capables@gmail.com)
- Minimum de 4 personnes inscrites pour maintenir le stage
- Le stage est ouvert aux personnes qui ne sont pas adhérentes de l'association

Pour plus d'informations, contactez-nous au 07.70.11.08.11 ou par mail [contact.capables@gmail.com](mailto:contact.capables@gmail.com) ou visitez [associationcapables.com](http://associationcapables.com)