

Bulletin d'inscription à remplir et à remettre le jour de l'inscription

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

PROFESSION :

EMAIL :

TÉL :

Merci de cocher le ou les cours choisis :

Lundi 9h30 à 10h30 10h35 à 11h35 18h à 19h

Mardi 18h à 19h

Mercredi 17h30 à 18h30 18h35 à 19h35

Jeudi 9h à 10h

Mode de règlement

Chèque (libellé au nom de MCM)

Chèques-vacances x 10 € x 20 €

Règlement par lien sécurisé sur le site internet
de l'association MCM : mon-corps-et-moi.org

Virement Bancaire
(merci de demander le RIB de l'association lors de l'inscription)

RÈGLEMENT TOTAL €

À apporter le jour de l'inscription

1 attestation d'aptitude préalable à la pratique du Stretching
Postural® (renouvelable tous les 3 ans)

1 photo d'identité (pour tout nouvel adhérent)

2 enveloppes (110x220) timbrées à vos nom et adresse
(si vous n'avez pas d'adresse mail)

SAISON 2025-2026

Palais des Sports - rue du Calvaire à Tourcoing

LUNDI 9h30 à 10h30 10h35 à 11h35 18h à 19h

JEUDI 9h à 10h

Complexe Sportif l'ATELIER - rue des Piats à Tourcoing

MARDI 18h à 19h

MERCREDI 17h30 à 18h30 18h35 à 19h35



renseignements :

06 25 03 52 89

mon-corps-et-moi.org



STRETCHING POSTURAL® À TOURCOING



« SE RÉVEILLER DANS UN CORPS VIVANT EST UN PLAISIR »

Jean-Pierre MOREAU



Qu'est-ce que le Stretching Postural® ?

Le Stretching Postural® est une technique française créée et développée dans les années 80 par **Jean-Pierre Moreau**, kinésithérapeute du sport et entraîneur à l'Institut National des Sports.

Cette méthode statique, très précise, travaille le **corps dans sa globalité**.

Véritable jeu de construction fait d'auto-étirements progressifs et contrôlés et de contractions des muscles profonds, cette discipline agit particulièrement sur la musculature posturale dite du maintien ou de l'attitude.

Les **postures** sont construites à l'aide de "**moyens**", au rythme d'une **respiration appropriée** et de la **voix encourageante de l'enseignant**.

Le Stretching Postural® POURQUOI ?

Dans la société trépidante qui est la nôtre où le mal de dos est devenu le mal du siècle, le Stretching Postural® soulage ces douleurs, améliore la tonicité, la souplesse et la liberté articulaire.

Le Stretching Postural® permet une meilleure gestion du stress et donc de la concentration, rétablissant ainsi l'équilibre du corps et de l'esprit.

Le Stretching Postural® POUR QUI ?

Pour tous et toutes, quel que soit l'âge et la morphologie. Chaque posture est adaptable selon les pathologies, il n'y a pas de compétition, chacun travaillant dans ses propres limites.

Le Stretching Postural® s'adresse aussi bien aux sportifs, qu'à toute personne soucieuse d'un mieux-être à la fois physique et mental.



Cotisation 2025/2026 (cours du 1^{er} septembre 2025 au 30 juin 2026)

ADULTES :	1 cours semaine : 170 €
	2 cours semaine et plus : 265 €
COUPLE :	1 cours semaine : 306 €
ADO / ÉTUDIANT :	1 cours semaine : 112 €
	2 cours semaine et plus : 162 €

Votre cotisation implique une adhésion à une association : elle ne pourra faire l'objet d'un quelconque remboursement sauf sur certificat médical.

Autorisation Droit à l'image

Je soussigné(e)

autorise l'association Mon Corps Et Moi à utiliser mon image sur les documents (prospectus, flyers, journaux, etc...) destinés à promouvoir l'association, ainsi que sur le site internet mon-corps-et-moi.org

n'autorise pas l'association à utiliser mon image

Le/...../...../ Signature

Décharge de responsabilité

Le Stretching Postural® est une activité physique qui a des effets bénéfiques sur la santé. Comme toute forme d'exercice, le Stretching Postural® ne doit pas être pratiqué par les personnes ayant des problèmes de santé sans consultation auprès d'un professionnel au préalable. Une attestation d'aptitude à la pratique du Stretching Postural® (renouvelable tous les 3 ans) vous sera demandée lors de votre inscription aux cours de Stretching Postural®.

Je soussigné(e) certifie que :

Je suis en bonne forme physique et je ne souffre pas de troubles de la santé pouvant m'empêcher de participer pleinement aux séances de Stretching Postural®, ou si j'ai des problèmes de santé, ceux-ci seront déclarés dans leur intégralité. J'assume la responsabilité pour tout risque, blessure ou dommage connu ou inconnu pouvant m'arriver suite à ma participation aux séances de Stretching Postural®. Je me désiste en connaissance de cause, volontairement et expressément de toute réclamation contre l'association MCM. J'accepte que moi, mes héritiers et mes représentants légaux nous désistions de toute réclamation dans le futur pour toute blessure et tout décès pouvant avoir lieu par inadvertance ou autres actions. Je consens à respecter toutes les règles et conditions de cette pratique. Je consens à assumer toutes les conséquences afférentes ou liées à la pratique du Stretching Postural®. Je m'engage à prendre une assurance responsabilité civile.

J'ai lu le présent document et je comprends son contenu. C'est donc en toute connaissance de cause que je signe le présent document.

Le/...../...../ Signature