



# FICHE INSCRIPTION

Solène Niger Pilates  
Coach diplômée  
Siret : 511 216 715 00058  
06 73 72 43 25  
niger.solene@gmail.com  
www.solene-niger-pilates.fr

**Un certificat médical devra être fourni lors de la prochaine séance.**

## VOS COORDONNÉES

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Ville et CP : ..... Date de naissance : .....  
Téléphone : ..... Email : .....

## VOUS ET VOTRE SANTÉ

Activité professionnelle : .....  
Activité(s) physique(s) ? .....  
à quelle fréquence ? .....  
Problèmes de santé (articulaires, de dos, scoliose, pathologies, opérations, douleurs, blessures...) ?.....  
.....  
.....  
Autres choses à rajouter ?.....  
.....  
Avez-vous des attentes particulières des cours de Pilates ?  
.....  
.....  
.....

Je m'engage à signaler, en cours d'année à Mme Solène Niger, sans avoir à divulguer tout élément relevant du secret médical, toute aggravation ou modification de mon état de santé pouvant nécessiter l'arrêt total ou partiel, temporaire ou définitif de l'activité Pilates organisée dans le cadre des cours et relevant de la présente inscription.

En cas de problème et en l'absence d'une telle déclaration, la responsabilité de l'enseignant ne pourrait être recherchée.

Je déclare avoir souscrit une assurance Responsabilité Civile ainsi qu'une assurance « Individuelle-Accident » couvrant les risques et dommages occasionnés aux personnes ou aux installations.

Compagnie d'Assurance : .....

N° de Police : .....

Le : ..... A : .....

Signature accompagnée de la mention « lu et approuvé »:

## INFORMATIONS IMPORTANTES

Veillez m' informer avant de commencer un cours si, pour quelque raison, votre santé ou votre capacité à exercer une activité sportive a changé.

Il est déconseillé de faire du Pilates entre les semaines 8 et 14 de grossesse, sauf arrangement spécial avec votre professeur. Il est également sage d'attendre 6 semaines après la naissance avant de reprendre l'exercice.

Les exercices de Pilates sont très sécurisés mais, comme pour toutes les formes d'exercice, il est prudent de consulter votre médecin avant de commencer le Pilates pour qu'il vous délivre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la méthode Pilates.

Les cours de Pilates ne remplacent pas les consultations médicales ou traitements médicaux. Si vous avez des doutes sur la pertinence des exercices de Pilates, vous devriez vous référer à votre professionnel de santé. Votre coach Solène Niger ne peut être tenu responsable des dommages corporels liés à la participation à un cours si:

- Votre médecin vous a déconseillé de pratiquer une activité physique pour des raisons de santé
- Vous ne respectez pas les consignes de sécurité ou de la méthode Pilates
- Les dommages corporels sont causés par la négligence d'un autre participant dans la classe/studio.

L'exercice doit être effectué à un rythme confortable pour vous. La douleur est le système d'alerte du corps et ne devrait pas être ignoré. Veuillez en informer votre coach immédiatement si vous sentez un inconfort pendant un cours. Veuillez également informer votre coach si vous avez ressenti une gêne ou une douleur occasionnée après un cours.

Je confirme avoir lu et compris les conseils ci-dessus et que les informations que j'ai données sont correctes.

Je confirme que Solène Niger peut utiliser le contenu de ce formulaire et autres informations que je pourrais fournir ultérieurement, à des fins d'enseignement et que ces informations :

- seront utilisées en toute confiance et stockées en toute sécurité
- ne seront en aucun cas partagées avec une tierce partie sans mon consentement écrit, à moins que cette partie ne soit un autre Professeur de Pilates qui va m'enseigner
- peut être retenu par l'enseignant pendant une période telle que se conforme aux exigences professionnelles, juridiques et d'assurance qu'ils doivent respecter

Je confirme mon accord pour que mon professeur me contacte avec des informations sur les cours et autres activités liées au Pilates et je comprends que j'ai le droit de retirer à tout moment ce « consentement à être contacté ».

Signature accompagnée de la mention « lu et approuvé »: