

Forme Service

Site internet	www.forme-service.com
Page Facebook	/
Tarif licence/adhésion	<p>Activités à domicile : 50€/heure (possibilité de déduction fiscale de 50%, soit 25€/heure)</p> <p>Pilates :</p> <p>1 séance: 16€ 5 séances: 14€ 10 séances: 12€ 15 séances: 10€</p>
Facilité de paiement	<p>Paiement en plusieurs fois</p> <p>Chèques, espèces</p>

Activités à domicile

Public cible	<ul style="list-style-type: none"> • Personnes diabétiques • Personnes âgées • Personnes en surpoids ou obèses • Personnes ayant ou ayant eu un cancer • Personnes ayant une pathologie cardiovasculaire • Personnes ayant une pathologie respiratoire • Personnes ayant une pathologie rhumatologique et/ou fibromyalgie
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none"> - Lundi de 6h30 à 16h30 - Mardi de 6h3 à 16h30 - Jeudi de 6h30 à 16h30 - Vendredi de 6h30 à 16h30
Lieu	Agglomération grenobloise
Contact du référent de l'activité	<p>JAQUET Thiphaine</p> <p>06 62 78 55 44</p> <p>contact@forme-service.fr</p>

Descriptif	<p>Pilates, renforcement musculaire, cardio, remise en forme, perte de poids...</p> <p>L'activité choisie sera en fonction des objectifs et besoins du pratiquant.</p> <p>Le Pilates pour le renforcement musculaire profond, l'amélioration de la posture, en faisant des gestes lents nécessite beaucoup de concentration.</p> <p>Le cardio-training pour améliorer le système cardio-respiratoire et/ou la perte de poids. Plusieurs méthodes existent, à nous de choisir la bonne activité (vélo, marche, natation, courses, activités cardio...), et la bonne intensité d'exercice.</p> <p>Les étirements pour entretenir ou améliorer la souplesse. Chaque façon de s'étirer (actif, passif, sportif) doit se faire en tenant compte de la condition physique de la personne.</p>
-------------------	---

Pilates

Public cible	<ul style="list-style-type: none"> • Personnes diabétiques • Personnes âgées • Personnes en surpoids ou obèses • Personnes ayant ou ayant eu un cancer • Personnes ayant une pathologie cardiovasculaire • Personnes ayant une pathologie respiratoire • Personnes ayant une pathologie rhumatologique et/ou fibromyalgie
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none"> - Mardi 10h45-11h30 - Jeudi 10h45-11h30
Lieu	<p>Forme Altitude</p> <p>5 cours Berriat</p> <p>38000 Grenoble</p>
Contact du référent de l'activité	<p>JAQUET Thiphaine</p> <p>06 62 78 55 44</p> <p>contact@forme-service.fr</p>
Descriptif	<p>Le Pilates pour le renforcement musculaire profond, l'amélioration de la posture, en faisant des gestes lents nécessite beaucoup de concentration.</p>