



DESRIPTIF

L'Asma 35 vous propose à nouveau l'activité Pilates, encadrée par un éducateur sportif diplômé.

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire en profondeur qui s'appuie sur la respiration et le maintien des postures pour muscler l'ensemble du corps.

La méthode Pilates (du nom de son inventeur) est une méthode d'exercices physiques pratiqués sur tapis, avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

La respiration, une posture correcte, un accent mis sur le développement harmonieux des muscles posturaux, des mouvements effectués sans hâte mais avec précision sont les spécificités de la méthode.

Apporter son tapis de gym, l'activité se pratique en tenue souple et chaussettes ou pieds nus.

LIEU

Campus Théodore Monod, 55 avenue de la Bouvardière, Le Rheu

DATES ET HORAIRES

Le jeudi, de 12 h 30 à 13 h 30 précises, de fin septembre à début juin

(30 cours, premier cours le jeudi 24 septembre 2026, pas de cours pendant les vacances scolaires)

(NB : l'horaire de début, comme de fin, du cours sera strictement respecté. Prévoir d'arriver sur place quelques minutes avant pour s'installer)

PRIX

Prix coûtant (sans subvention)	Prix Asma 35 (subventionné)
169 €	85 € (± 50 % pris en charge par l'Asma 35)

INSCRIPTION

Date limite de réception du dossier d'inscription : **Vendredi 4 septembre 2026**

Lors de votre inscription, merci de nous remettre obligatoirement les documents suivants :

1. La **fiche d'inscription** complétée (page 3)
2. Le **règlement** par chèque(s) bancaire(s) à l'ordre de Asma 35 ou/et par chèques vacances (*envoi en recommandé si chèques vacances*)
3. Le **certificat médical** de moins d'un an ou déclaration sur l'honneur (article 16 du règlement intérieur)



CONDITIONS ET PRIX

CONDITION DE MISE EN PLACE DE L'ACTIVITÉ

Minimum 5 participants, maximum 25 participants.

Extrait de l'article 12 du règlement intérieur : *l'activité est automatiquement annulée si le nombre d'inscrits est inférieur à 5.*

Extrait de l'article 14 du règlement intérieur : *la liste des participants à une activité est arrêtée par la commission compétente qui veille au respect des critères de sélection applicables en cas de dépassement du nombre maximum de participants pour l'activité.*

CONDITION DE REMBOURSEMENT

Pas de remboursement possible, sauf motif justifié (médical, mutation géographique).

Extrait de l'article 16 du règlement intérieur : *les remboursements ne sont possibles que dans les deux cas suivants :*

- *Pour raison médicale sur présentation d'un justificatif,*
- *En cas de mutation géographique sur présentation de l'arrêté de mobilité.*

Ils sont effectués au prorata du nombre de séances restant à effectuer.

SUBVENTION

Les activités proposées par l'Asma 35 sont subventionnées. La **subvention est réservée aux agents rémunérés par le ministère de l'Agriculture** et aux agents de l'Audas (ASP), organisme sous convention avec l'Asma nationale, ainsi qu'à leurs ayants droit (conjoint et enfants fiscalement à charge), aux agents de l'Anses Le Rheu, organisme sous convention avec l'Asma 35, et leurs ayants droit et aux retraités du ministère de l'Agriculture et leurs ayants droit. D'autres membres de la famille ou des personnes extérieures (**Inraé, Éducation nationale...**) **peuvent participer aux activités, mais sans bénéficier de la subvention** et en fonction des places restantes.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations, contacter :

Rachel Geffroy

02 99 29 73 45

rachel.geffroy@educagri.fr



FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

COORDONNÉES DE LA PERSONNE ADHÉRENTE À L'ASMA 35

Nom	Prénom	Actif ☐	Retraité ☐
Employeur ou ancien employeur à la date du départ à la retraite	ANSES Le Rheu ☐	ASP (Audas) ☐	DDPP ☐
	DRAAF ☐	DREAL ☐	DDTM ☐
	EPLEFPA Le Rheu ☐	L'Institut Agro Rennes-Angers ☐	EPL St Aubin du Cormier ☐
		Autres (FAM, INRAE, Éducation nationale, extérieur), précisez :	LPM St Malo ☐

COORDONNÉES DE LA PERSONNE À INSCRIRE À L'ACTIVITÉ

Nom	Prénom
Lien avec l'adhérent-e	Lui-même ☐ Conjoint/Concubin ☐ Enfant ☐ Autre ☐
Adresse personnelle	
Code postal	Ville
Tél. fixe ou portable perso.	Tél. pro. direct
Email pro de contact pour l'activité	
Email perso de contact pour l'activité	
Personne à prévenir en cas d'urgence	Tél.

CERTIFICAT MÉDICAL

Fournir certificat médical **de moins d'un an** de non contre-indication ou écrire, ci-après, de façon manuscrite : « Je déclare sur l'honneur être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication, datant de moins d'un an, à la pratique du pilates »

RÈGLEMENT

Indiquez le montant total de votre participation €

Paiement en 1 fois Par chèque bancaire (ordre Asma 35) ☐ Par chèques vacances (envoi en recommandé) ☐

INSCRIPTION À RENVOYER À L'ORGANISATEUR DE L'ACTIVITÉ

Campus Théodore Monod
À l'attention de Rachel GEFFROY
55 avenue de la Bouvardière
BP 55124
35651 LE RHEU CEDEX

Mentionner sur l'enveloppe :
« Personnel – Confidentiel »

Votre participation ne sera enregistrée qu'après réception de tous les documents demandés en page 1

Intéressé par du covoiturage Non ☐ Oui ☐ Au départ de

J'autorise l'Asma 35 à diffuser les photos pour sa communication (site internet notamment) Oui ☐ Non ☐

J'atteste l'exactitude des informations ci-dessus. De par mon adhésion, j'accepte sans aucune réserve tous ses termes et m'engage à les respecter.

Fait à **Signature** (si personne mineure, signature du parent ou du responsable légal)

Le