ORGANIC STUDIO

Guide pratique

2026–2027

Un cadre clair permet de pratiquer en confiance

SOMMAIRE

01 L'esprit du studio

02 Votre inscription

03 Vos séances

04 Vos absences

05 Le studio

06 Votre santé

07 Les cours en visio

08 Installer sa caméra

09 Tarifs

10 Fiche d’inscription

L'ESPRIT DU STUDIO

Ce studio est un lieu dédié au mouvement, à l'apprentissage et à l'écoute du corps.

Chacun y vient avec son histoire, son rythme et ses objectifs. Mon souhait est que chacun puisse y pratiquer dans un cadre serein, respectueux et propice à la progression.

Les quelques règles qui suivent ont pour unique objectif de préserver la qualité des cours, le confort de chacun et le matériel mis à votre disposition.

Elles permettent également de pratiquer dans les meilleures conditions et contribuent à faire d'Organic Studio un lieu accueillant et durable.

Merci d'en prendre connaissance avant votre inscription.

VOTRE INSCRIPTION

Les cours collectifs et semi-collectifs fonctionnent sur une inscription annuelle.

Les cours se déroulent de septembre à juin, hors vacances scolaires de la zone B, jours fériés et périodes de fermeture du studio.

Ce cadre permet de constituer des groupes stables et de favoriser une progression régulière tout au long de l'année.

Les élèves déjà inscrits sont prioritaires pour le renouvellement de leur place.

Sauf demande de votre part, votre créneau habituel est conservé.

Je veille, dans la mesure du possible, à préserver la stabilité des groupes et des horaires d'une année sur l'autre.

Votre place est définitivement réservée à réception de votre dossier d'inscription complet.

Le dossier est à retourner **au format papier et en un seul envoi** complet. Les dossiers incomplets ou transmis en plusieurs fois ne pourront être traités qu'une fois l'ensemble des pièces reçues.

Le dossier complet est à envoyer ou à déposer à l'adresse suivante

Lys CARO
2 rue du Romarin
04300 Forcalquier

Les tarifs sont détaillés dans la grille tarifaire de ce guide.

Le montant annuel est réparti en trois paiements, encaissés en octobre, janvier et avril.

Les règlements par chèque doivent être établis
à l'ordre de Lys CARO.

Si vous souhaitez régler en espèces, merci de me contacter avant votre inscription afin que nous convenions ensemble des modalités.

L'inscription vaut engagement pour l'année. Les absences, qu'elles donnent lieu ou non à un rattrapage, n'ouvrent droit à aucune réduction, aucun report ni aucun remboursement des sommes dues.

Les inscriptions sont personnelles, nominatives et ne peuvent être ni cédées ni remboursées en cours d'année. Les sommes versées ou restant dues demeurent acquises, y compris en cas d'arrêt volontaire de la pratique ou d'absences, quelles qu'en soient les raisons. Seules des circonstances exceptionnelles relevant d'un cas de force majeure, appréciées au regard de la situation, pourront donner lieu à un examen particulier.

Si, après avoir confirmé votre inscription, vous décidez finalement de ne pas poursuivre l'année, merci de m'en informer dès que possible afin que votre place puisse être proposée à une autre personne.

VOS SÉANCES

Les séances débutent à l'heure afin que chacun puisse bénéficier pleinement de son temps de pratique.

Merci d'arriver quelques minutes avant le début du cours afin de vous installer sereinement et de respecter le temps de préparation ainsi que la concentration des personnes déjà présentes.

Comme tout apprentissage, la progression se construit au fil des séances. Une pratique régulière permet d'installer durablement les repères et de progresser à votre rythme.

Selon la pratique choisie, les séances ont une durée de :

MÉTHODE PILATES — au sol	45 min
MÉTHODE PILATES — en ligne	45 min
MÉTHODE PILATES — Wall Unit	50 min
MÉTHODE PILATES & RESTORATIVE YOGA — au sol	1 h 15
MUNZ FLOOR® — au sol	1 h 15

Les informations pratiques concernant le calendrier, les périodes de fermeture du studio ou toute modification exceptionnelle sont communiquées au cours de l'année.

VOS ABSENCES

En cas d'empêchement, merci de me prévenir dès que possible.

Le système de rattrapage repose sur la participation de chacun. En signalant votre absence au moins **48 heures** avant le début de la séance, vous contribuez au bon fonctionnement du planning et augmentez les possibilités de proposer votre place à une autre personne, comme vos propres possibilités de bénéficier d'un rattrapage lorsque cela est possible.

Lorsque l'organisation du planning le permet, une solution de rattrapage peut vous être proposée. Cette souplesse de fonctionnement est mise en place par le studio afin de favoriser la continuité de votre pratique. Elle dépend toutefois des places disponibles, de l'organisation des cours et de la pratique concernée. Elle ne peut donc pas être garantie.

Si aucun créneau en présentiel n'est disponible, une séance en visio pourra également vous être proposée.

Les absences signalées moins de 48 heures avant le début de la séance ne permettent généralement pas la mise en place d'un rattrapage.

En cas d'annulation exceptionnelle de ma part, une solution de remplacement ou de rattrapage vous sera naturellement proposée.

LE STUDIO

VOTRE ARRIVÉE

Merci de vous déchausser dès l'entrée afin de préserver la propreté des espaces de pratique.

Des espaces sont prévus pour déposer vos chaussures et vos effets personnels. Merci de les utiliser dès votre arrivée.

VOTRE TENUE

Les séances se pratiquent avec un t-shirt et une tenue souple et confortable. Les débardeurs ne sont pas adaptés à la pratique au studio.

Afin de préserver le matériel, les vêtements comportant des boutons, fermetures éclair, éléments rigides ou les pulls à capuche ne peuvent pas être portés pendant les séances.

HYGIÈNE

Pour des raisons d'hygiène, merci de prévoir une paire de chaussettes propres, réservée exclusivement à la pratique au studio, ainsi qu'une petite serviette personnelle.

LE STUDIO

LE MATÉRIEL

Les appareils de MÉTHODE PILATES sont des équipements professionnels importés, dont les réparations sont parfois longues et coûteuses.

Afin de préserver le matériel, merci de retirer bijoux, montres et accessoires avant la séance.

Merci de ne pas déposer vos effets personnels sur les appareils. Des espaces sont prévus à cet effet dès votre arrivée.

Pour des raisons de sécurité, le matériel est utilisé uniquement dans le cadre des séances encadrées.

PENDANT LES SÉANCES

Merci de mettre votre téléphone en mode silencieux avant le début de la séance.

ENSEMBLE

Merci de contribuer, par ces quelques attentions, à préserver l'esprit et la qualité de ce lieu.

VOTRE SANTÉ

Votre sécurité est une priorité.

Avant de débuter votre pratique, il vous appartient de vous assurer que votre état de santé est compatible avec l'activité choisie.

Merci de me signaler toute évolution de votre état de santé, même temporaire (douleur, blessure, intervention chirurgicale, grossesse ou tout autre changement susceptible d'influencer votre pratique). Cela me permettra, lorsque cela est possible, d'adapter les exercices proposés.

Lors de votre inscription, un questionnaire de santé vous est remis. Il vous permet de déterminer si un avis médical ou un certificat médical est nécessaire au regard de votre situation.

Merci de compléter ce questionnaire avec vos nom et prénom, d'y inscrire la mention « Lu et approuvé » et de le signer avant de me le retourner.

En cas de doute concernant votre état de santé, merci de demander l'avis de votre médecin avant de participer aux séances.

Les informations personnelles et médicales que vous me communiquez dans le cadre de votre inscription ou de votre pratique demeurent strictement confidentielles.

LES COURS EN VISIO

Les séances en ligne se déroulent dans les mêmes conditions d'attention et de qualité que les cours au studio.

Quelques préparatifs simples permettent d'assurer votre confort ainsi que la qualité de l'accompagnement.

Le matériel nécessaire

• un tapis de sol
• deux haltères de 500 g
• un cercle de Pilates
• deux balles en mousse de 9 cm
• une serviette
• un gros coussin

Votre installation

Pour un meilleur confort, un ordinateur est recommandé. Les tablettes sont généralement moins stables et leur cadrage est plus difficile à maintenir pendant la séance.

Merci d'installer l'application Zoom avant votre première séance et de vérifier que votre connexion Internet est suffisamment stable.

Le petit matériel peut être acheté auprès du fournisseur de votre choix.

Pour le placement de votre caméra, reportez-vous à la page suivante.

INSTALLER SA CAMÉRA

Un bon cadrage me permet d'observer votre posture avec précision et de vous accompagner tout au long de la séance.

Avant votre première séance

Merci de vérifier votre caméra, votre micro et votre cadrage avant de rejoindre le cours.

Ces vérifications peuvent être effectuées avant mon arrivée dans la salle virtuelle. Il n'est pas nécessaire d'attendre que je vous accepte dans la réunion.

Recommandations générales

• privilégiez un espace bien éclairé en évitant les contre-jours ;

• placez votre ordinateur sur un support stable, à environ 1,50 m du sol ;

• affichez votre prénom dans Zoom afin que je puisse vous identifier facilement ;

• portez un haut de couleur claire ou vive afin que je puisse observer vos mouvements avec précision ;

• les séances ne peuvent pas être enregistrées.

INSTALLER SA CAMÉRA

MÉTHODE PILATES

• Placez-vous de profil ou légèrement de trois quarts par rapport à la caméra.

• Le cadrage doit permettre de voir votre corps en entier pendant toute la séance.



MUNZ FLOOR®

• Préparez votre espace au sol avant le début de la séance.

• Allongez-vous avec la tête du côté de la caméra.

• L'écran doit être placé légèrement plus haut que votre corps afin que je puisse observer l'ensemble de vos mouvements.

• Veillez à disposer d'un espace suffisant pour ouvrir complètement les bras sans obstacle.



TARIFS 2026–2027

MÉTHODE PILATES

Formule	Tarif annuel	Paiement
Au sol	498 €	3 × 166 €
En visio	360 €	3 × 120 €
Wall Unit	825 €	3 × 275 €
Pilates & Restorative Yoga	696 €	3 × 232 €

La formule Wall Unit comprend 33 séances réparties sur l'année.

MUNZ FLOOR®

Formule	Tarif annuel	Paiement
Présentiel	495 €	3 × 165 €
En visio	150 €	3 × 50 €

La formule MUNZ FLOOR® en visio comprend 9 rendez-vous répartis sur l'année. Chaque séance se termine par un court temps d'intégration guidé. Vous pourrez ensuite prolonger ce temps de repos aussi longtemps que vous en ressentirez le besoin.

FICHE D'INSCRIPTION

À retourner complétée, signée et accompagnée des documents demandés.

VOS COORDONNÉES

Nom : ----------

Prénom : ----------

Date de naissance : ----------

Adresse : ----------

Téléphone : ----------

Adresse e-mail : ----------

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom : ----------

Téléphone : ----------

VOTRE PRATIQUE

- ☐ MÉTHODE PILATES — au sol
- ☐ MÉTHODE PILATES — en visioconférence
- ☐ MÉTHODE PILATES — Wall Unit
- ☐ MÉTHODE PILATES & RESTORATIVE YOGA — au sol
- ☐ MUNZ FLOOR® — présentiel
- ☐ MUNZ FLOOR® — en visioconférence

JOUR(S) ET HORAIRE(S) : ----------

FICHE D'INSCRIPTION

À retourner complétée, signée et accompagnée des documents demandés.

INFORMATIONS UTILES

Merci de me signaler toute information importante concernant votre pratique ou votre état de santé.

DOSSIER À RETOURNER

☐ Cette fiche d'inscription complétée et signée
☐ Votre règlement (chèque(s) ou espèces)
☐ Le questionnaire de santé complété avec vos nom et prénom, la mention « Lu et approuvé » et votre signature, ou un certificat médical selon votre situation.

☐ **Je reconnais avoir pris connaissance de l'intégralité du Guide pratique Organic Studio 2026–2027 (17 pages), en accepter les modalités de fonctionnement et atteste de l'exactitude des renseignements fournis dans cette fiche. Je m'engage également à signaler toute évolution importante concernant mon état de santé ou mes coordonnées.**

Date :

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé » :

MERCI POUR
VOTRE CONFIANCE

