



# PROJET DU STUDIO INAKIS

ÉNERGIE, BIEN-ÊTRE ET DANSE  
BOUGEZ AU RYTHME DE VOTRE VIE!

## ET RÈGLEMENT INTÉRIEUR

---

## LE STUDIO INAKIS, UN STUDIO ENGAGÉE !

Le Studio Inakis c'est avant tout une aventure humaine portée par des passionnés de sport et de bien-être. Ce Studio fonctionne grâce à une équipe dynamique et investie, toujours à l'écoute des adhérents pour proposer des activités adaptées et innovantes.

À la tête de cette belle initiative, Sophie MAGREZ, fondatrice d'Inachis&co, un lieu pensé pour créer du lien et favoriser les rencontres ; accompagnée de Faustine MOURGUET, sa responsable d'exploitation et d'intervenants qualifiés qui veille à faire vivre les valeurs du Studio : bien-être, convivialité et plaisir du mouvement.

Nous sommes ravis de vous accueillir et de partager avec vous cette belle aventure sportive et humaine !



*Sophie Magrez*

## NOTRE SLOGAN : BOUGEZ AU RYTHME DE VOTRE VIE !

L'idée est née d'une envie simple mais essentielle : créer un lieu unique où le sport santé, le bien-être et la convivialité se rencontrent. Un espace où l'on ne vient pas seulement pour faire du sport, mais aussi pour se ressourcer, partager et se sentir bien, avant, pendant et après l'effort.

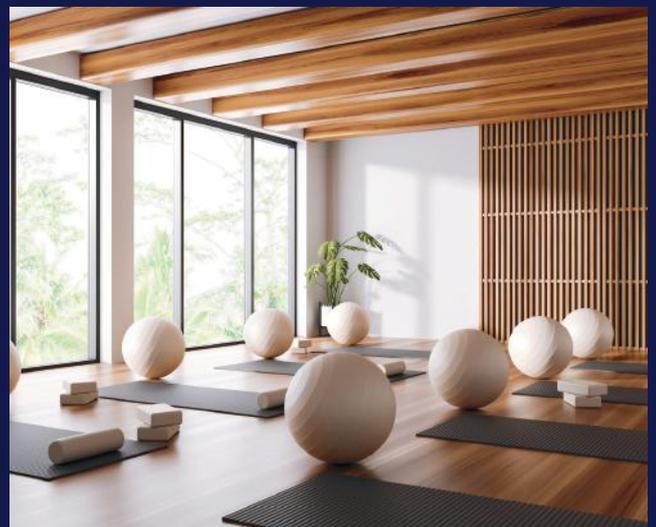
Le mouvement est au cœur de notre approche : bouger, c'est préserver sa santé, se sentir plus énergique et mieux dans son corps. Mais au-delà du simple geste physique, le mouvement est aussi un élan de vie, une dynamique qui nous pousse à avancer, à évoluer et à nous épanouir.

C'est ainsi qu'est né le slogan du Studio, "Bougez au rythme de votre vie !" pour exprimer cette philosophie qui nous anime. Ici, chaque séance est une invitation à bouger pour mieux vivre, à entretenir son corps et son esprit dans une ambiance détendue, bienveillante et ludique.

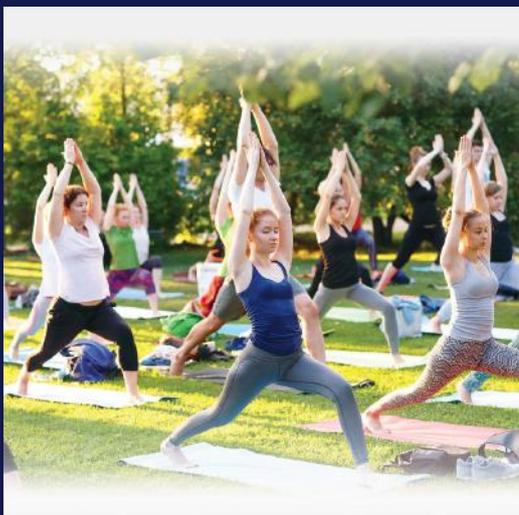
## QUI SOMMES-NOUS ?

Installée en plein cœur de Mérignac, dans le quartier animé de Jean Perrin, au 1er étage du bâtiment Inakis&Co, le Studio Inakis vous accueille dans un cadre chaleureux et dynamique pour vous recentrer, vous ressourcer et partager des moments conviviaux autour du sport et du bien-être.

Notre objectif : prévenir et promouvoir la santé à travers des pratiques variées et adaptées à tous. Que vous soyez adepte des pratiques douces comme le Pilates, le Yoga ou le Postur'Ball, passionné de cours collectifs, ou encore en quête d'un défi sportif avec le Core Training ou la Danse, le Studio vous accompagne dans votre bien-être, toujours dans une ambiance conviviale et bienveillante.



*photo non contractuelle*



## NOS VALEURS

- ✓ Accessibilité : Des formules adaptées à tous les rythmes et modes de vie.
- ✓ Convivialité : Un lieu d'échange et de partage avant, pendant et après l'activité.
- ✓ Ludique, Santé & Bien-être : Du sport pour le plaisir, pour la santé et pour la motivation.
- ✓ Diversité des pratiques : Du mouvement sous toutes ses formes pour que chacun trouve son équilibre.

## NOS ACTIVITÉS

Découvrez une palette de cours adaptés à vos besoins, avec des séances de 50 minutes pour bouger, vous dépasser et prendre soin de vous. Profitez également du E-Move en format express de 30 minutes et du Kid E-Sport, spécialement conçu pour les enfants, sur une durée d'1 heure.



**POSTUR'BALL** : Renforce le corps, prévient les douleurs vertébrales et améliore la posture avec un travail sur Swiss Ball et des exercices de gainage.



**CORE TRAINING** : Un mix de cardio et de renforcement musculaire à travers des méthodes dynamiques (ENOM, AMRAP, TABATA).



**PILATES** : Une pratique douce et efficace pour renforcer les muscles profonds, développer la souplesse et éviter les blessures.



**YOGA** : Favorise la mobilité, la souplesse et l'équilibre, tout en procurant une sensation de bien-être général.



**BRAIN IN MOTION** : Un entraînement psychomoteur stimulant la concentration, la coordination, la coopération et la confiance.



**E-MOVE** : Activité ludique qui associe sport et jeux vidéo interactifs pour travailler équilibre, réflexes et coordination.



**DANSES** : Entre plaisir du mouvement et bénéfiques pour la santé, découvrez la danse cardio, la salsa, le swing et le rock dans une ambiance chaleureuse et accueillante.



**KID E-SPORT** : Le sport en s'amusant ! Pour les 6/10 ans  
Un concept innovant conçu pour reconnecter les enfants au sport en alliant plaisir et activité physique.

Chaque séance dure 1h et se divise en deux temps forts :

✓ 30 minutes de jeux interactifs pour stimuler la motricité, l'équilibre, le cardio, tout en s'amusant.

✓ 30 min d'activité physique en salle, mixant Yoga, Cross Training, parcours sportifs, pour bouger, se défouler et développer leur aisance corporelle.

Avec Kid E-Sport, l'enfant découvre le plaisir du mouvement et du jeu, dans une ambiance fun et motivante !

## DES ÉVÈNEMENTS POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN

Au Studio Inakis, nous croyons que le bien-être ne se limite pas aux cours hebdomadaires. C'est pourquoi nous proposons régulièrement des événements exclusifs, ouverts à tous, avec un tarif préférentiel pour nos adhérents.

### ✨ AU PROGRAMME :

✔ **Soirées dansantes** : salsa, swing, rock... Venez bouger, partager et profiter d'un moment convivial sur la piste !



✔ **Ateliers et stages découverte** : Pour explorer de nouvelles pratiques et enrichir votre bien-être.

- Sport & relaxation : Sophrologie, danse thérapie, mobilité fonctionnelle...
- Bien-être & santé : Nutrition, confiance en soi, gestion du stress, reiki...

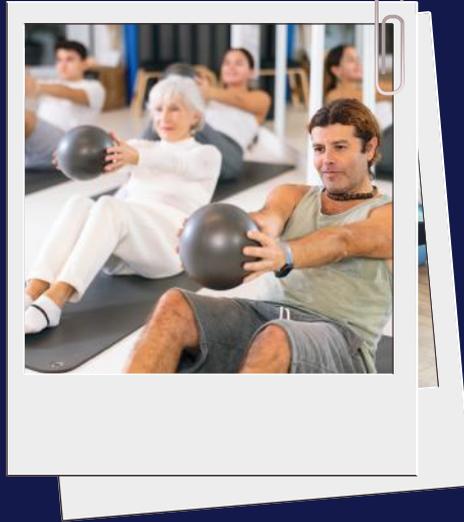
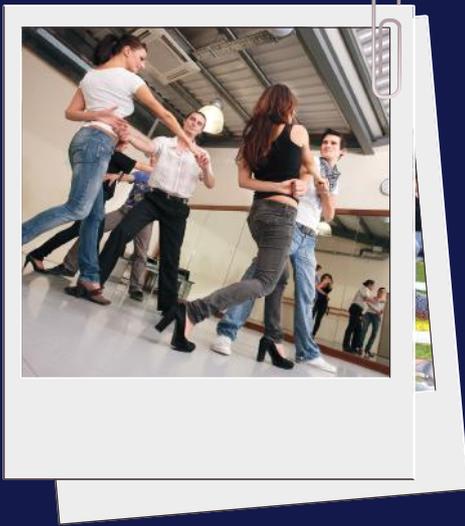


✔ **Brunchs thématiques** : Associez plaisir et mouvement en participant à une activité suivie d'un moment gourmand et convivial.

Ces événements sont l'occasion de se retrouver, d'apprendre et de s'amuser ensemble dans un esprit toujours ludique et bienveillant.

Rejoignez-nous pour vivre l'expérience Inakis au-delà des cours réguliers.





## NOTRE ENGAGEMENT

Au Studio Inakis, nous sommes convaincus que le mouvement est essentiel pour cultiver une bonne santé, aussi bien physique que mentale. Notre approche repose sur plusieurs piliers fondamentaux :

✓ **Un bien-être global** : L'activité physique ne se résume pas à un simple exercice musculaire. Elle joue un rôle clé dans la prévention des maladies, l'amélioration de la posture, la réduction du stress et le développement de la confiance en soi. En bougeant, on entretient son corps mais aussi son esprit !

✓ **L'alliance du sport, du plaisir et du lien social** : Nous croyons fermement que faire du sport doit rester un plaisir. À travers nos cours et nos événements, nous favorisons une approche ludique et conviviale, où chacun peut évoluer à son rythme tout en partageant des moments enrichissants avec les autres.

✓ **Une pratique accessible et innovante** : Parce que chacun a ses préférences et ses besoins, nous proposons des cours variés, incluant des activités classiques (Pilates, Yoga, Danse...) mais aussi des pratiques plus modernes et interactives, comme les jeux vidéo sportifs. Ces technologies permettent de transformer l'effort en un moment de jeu et de challenge, encourageant ainsi une activité physique régulière et motivante.

✓ **Un engagement national** : Bouger 30 minutes par jour : la sédentarité est aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. En tant qu'acteur du bien-être, le Studio Inakis s'inscrit pleinement dans la Grande Cause Nationale "Bouger 30 minutes par jour", qui encourage chacun à intégrer plus de mouvement dans son quotidien. Nos cours et événements sont pensés pour rendre cette recommandation accessible, amusante et bénéfique pour tous.

En rejoignant le Studio Inakis, vous choisissez bien plus qu'une simple activité sportive : vous intégrez une communauté bienveillante, où le mouvement devient une source de bien-être, d'énergie et de plaisir partagé.

## ARTICLE 1 : OBJET

Le Studio Inakis, a pour mission la prévention et la promotion de la santé à travers le sport et le bien-être, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

## ARTICLE 2 : ADHÉSION ET INSCRIPTION

Le Studio préfère désigner les participants comme "adhérents" plutôt que "clients", malgré son statut de club privé. Ce choix reflète nos valeurs et notre vision du mouvement et de la vie.

**L'adhésion au Studio est obligatoire** pour participer aux activités et implique l'acceptation du présent règlement.

L'adhésion se fait via l'application **XPLORE ACTIV** de **DECIPLUS**.

La réservation des cours est également gérée via la plateforme DECIPLUS, accessible avec l'application **XPLORE ACTIV**.

L'adhésion est annuelle ou valable pour une formule spécifique, **non remboursable après souscription**.

## ARTICLE 3 : FONCTIONNEMENT DES COURS, ANNULATION ET REPORT

Les cours sont accessibles uniquement sur réservation, selon la formule souscrite et les places disponibles.

En cas d'empêchement, les adhérents doivent **annuler** leur réservation **au moins 2 heures** à l'avance **via** la plateforme **XPLORE ACTIV** de DECIPLUS.

**Toute annulation tardive** ou absence non signalée, si elle prive d'autres adhérents d'une place disponible, **pourra entraîner une restriction temporaire des réservations**.

**Le Studio Inakis se réserve le droit d'annuler ou de reporter un cours en cas de nécessité** (effectif insuffisant, problème technique, force majeure) et en informera les adhérents dès que possible.

D'autres restrictions pourront être mises en place ou modifiées en cours de saison pour fluidifier les inscriptions.

Nous demandons aux adhérents de participer à l'installation et au rangement du matériel.

## ARTICLE 4 : COMMUNICATION ET INFORMATION

Le Studio Inakis communique avec les adhérents principalement **par email** et via une **chaîne publique WhatsApp dédié** pour les informer sur les cours et les éventuelles modifications.

Les **réseaux sociaux** seront utilisés pour partager les plannings, les tarifs, la promotion des événements ainsi que l'actualité visuelle des cours et des événements.

Il est de la responsabilité des adhérents de consulter ces canaux pour rester informés des actualités et changements éventuels.

## ARTICLE 5 : DROIT À L'IMAGE

**L'adhésion au Studio Inakis implique l'acceptation du droit à l'image.**

Les adhérents peuvent demander à ne pas apparaître sur les supports de communication (photos, vidéos, réseaux sociaux) en envoyant un email après leur inscription, à l'association : [studio@inakis-and-co.fr](mailto:studio@inakis-and-co.fr)

## ARTICLE 6 : ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

Chaque adhérent bénéficie de la couverture en Responsabilité Civile du Studio Inakis. Toutefois, il est **vivement recommandé de souscrire une assurance individuelle accident** pour une protection complémentaire.

Les participants aux séances d'essai, via notre offre découverte, sont, quant à eux couverts, par leur propre responsabilité civile et attestent être en bonne santé pour pratiquer l'activité physique.

Proposant uniquement des activités de loisirs, nous ne demandons pas de certificat médical, celui-ci n'étant plus obligatoire. Cependant, en adhérant au Studio, vous attestez être en bonne santé et en capacité de pratiquer nos activités. Il vous revient de prendre, si nécessaire, l'avis de votre médecin avant de vous engager.

Le Studio décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels dans les locaux.

## ARTICLE 7 : ESSAI ET DÉCOUVERTE

Aucun essai gratuit n'est proposé.

**Une carte découverte** est disponible, permettant de tester plusieurs cours avant engagement.

Le montant de cette carte est **équivalent aux frais d'adhésion**.

Si l'adhérent décide de souscrire une formule après la période de découverte, **le paiement de la carte découverte sera automatiquement transformé en frais d'adhésion**, sans coût supplémentaire.

Ainsi, l'adhérent ne paie pas deux fois l'adhésion, c'est juste un transfert du montant déjà réglé.

## ARTICLE 8 : RESPECT, HYGIÈNE ET UTILISATION DES LOCAUX

Chaque adhérent s'engage à respecter les lieux, le matériel et les autres participants.

Une **tenue adaptée** à la pratique sportive est exigée.

Des **chaussures propres**, réservées à un usage en salle, sont obligatoires pour garantir l'hygiène et préserver le sol. Les **talons** sont **strictement interdits** dans la salle.

Chaque adhérent est responsable du matériel mis à disposition et doit le **ranger après utilisation**.

Il est interdit d'apporter de la nourriture ou des boissons (sauf bouteilles d'eau) dans la salle de pratique.

**Tout comportement inapproprié** ou tout non-respect des règles pourra entraîner une **exclusion temporaire ou définitive du Studio, sans remboursement**.

## ARTICLE 9 : PROTECTION DES DONNÉES

Les informations personnelles des adhérents sont conservées conformément aux obligations légales et utilisées uniquement dans le cadre de l'activité du Studio.

## ARTICLE 10 : MODIFICATION DU RÈGLEMENT

Le Studio se réserve le droit de modifier ce règlement à tout moment. Les adhérents seront informés des mises à jour via les moyens de communication habituels.

---

# CONTACT



## STUDIO INAKIS

06 10 07 59 03

[studio@inakis-and-co.fr](mailto:studio@inakis-and-co.fr)

[www.inakis-and-co.fr](http://www.inakis-and-co.fr)

14 avenue Jean Perrin,  
33700 Mérignac

