

GYM FORME - JOUR → ADULTES

Date d'inscription :

Nom : Prénom : Né(e) le : M / F (**)

Adresse : Code Postal : Ville :

mail :

☎ domicile : ☎ travail : ☎ mobile :

(**) Masculin/Féminin - Rayer la mention inutile

(*) : L'inscription n'est définitive qu'après l'accord du responsable d'activité, le règlement total de l'adhésion et de la cotisation et la fourniture d'un certificat médical d'aptitude. **L'absence de ce certificat dans les 15 jours suivant votre inscription entraînera votre suspension.**

(*) : Les cours ne démarreront que s'il y a suffisamment d'adhérents inscrits

	Cours	Jour	Horaire	Durée	Lieu	Professeur	x
	Pilates Fondamental	Lundi	9h00 – 10h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Maryse Bastié	Philippe	
	Gym Tonic	Lundi	10h00 – 11h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym Douce : niveau 2 (*) Renf. Musc./stretch	Lundi	11h00 – 12h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Pilates Seniors	Lundi	11h00 – 12h00	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Magalie	
	Pilates Intermédiaire	Lundi	15h00 – 16h00	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Magalie	
NEW	Gym Tonic & Stretching DOUX	Lundi	19h00 – 20h00	1h	Salle de motricité – Les Casseaux	Bénédictte	
	Gym Douce : niveau 1 (*) Réveil musculaire/stretch	Mardi	09h00 – 10h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym tonic/Step/Relaxation	Mardi	09h30 – 10h45	1h15	3 ^{ème} gymnase – Salle Maryse Bastié	Bénédictte	
	Gym Tonic	Mardi	10h00 – 11h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym douce : niveau 2 (*) Renf. Musc./stretch	Mardi	11h00 – 12h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
NEW	Gym sur chaise (*) Bouger autrement	Jeudi	16h00 – 17h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym Tonic	Mercredi	10h00 – 11h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym Douce : niveau 2 (*) Renf. Musc./stretch	Mercredi	11h00 – 12h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym Tonic	Jeudi	09h00 – 10h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Stretching	Jeudi	10h00 – 11h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym Douce : niveau 2 (*) Renf. Musc./stretch	Jeudi	11h00 – 12h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym douce : niveau 1 (*) Réveil musculaire/stretch	Vendredi	09h00 – 10h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Gym Douce : niveau 2 (*) Renf. Musc./stretch	Vendredi	10h00 – 11h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Stretching	Vendredi	11h00 – 12h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Nathalie	
	Pilates fondamental	Vendredi	10h30 – 11h30	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Philippe	
	Pilates fondamental	Vendredi	12h00 – 13h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Philippe	
	Pilates fondamental	Vendredi	13h00 – 14h00	1h	3 ^{ème} gymnase – Salle Hélène Boucher	Philippe	

(*) Niveau 1 : Une gymnastique très douce est, ici, proposée. Elle permet la possibilité de retrouver la prise de conscience de ses sensations proprioceptives à travers des exercices de musculation non chargés et des exercices d'étirement articulaire & musculaire, de retrouver un bien-être corporel au moyen de relaxation.

(*) Niveau 2 : gymnastique douce avec un travail de renforcement musculaire complexifié, possibilité de charge, stretching postural et exercices d'étirement articulaire & musculaire approfondis.

(*) Gym sur chaise : Un large panel d'exercices pour travailler l'ensemble du corps (membres inférieurs et supérieurs), en musculation, comme en souplesse, en toute sécurité grâce à l'assise sur chaise.

TARIFS – Cotisation ANNUELLE

1h00 : 192 €	2h30 : 386 €	4h00 : 490 €
1h15 : 225 €	3h00 : 418 €	4h15 : 510 €
1h30 : 261 €	3h15 : 434 €	4h30 : 528 €
2h00 : 335 €	3h30 : 456 €	5h00 : 565 €
2h15 : 360 €		

Veillez indiquer si vous êtes inscrit dans un autre cours de gymnastique à l'ASV, car les **tarifs** sont **dégressifs**.

J'ai pris connaissance du règlement intérieur de la section gymnastique pour Adultes, document joint, et je l'accepte.

Signature

A REGLER		Règlement :	
Adhésion annuelle (+ 16 ans) :	15 €	En espèces	
Supplément (extra muros) :	(+15 €)	Coupon sport/Chèque ANCV	
Cotisation annuelle :	€	Chèque à l'ordre de l'ASV	
TOTAL :	€	Règlement possible en 3 chèques maximum (chiffres ronds sans centimes)	

RESPONSABLES : Cours de : pilates / gym tonique : Christiane JACQUET : 06 17 18 68 35
Cours de : gym douce / stretching / gym sur chaise: Michèle PINON : 06 88 47 05 26

Reprise des cours la semaine du LUNDI 18 SEPTEMBRE 2017

Informatique et libertés : Le droit d'accès et de rectification des données vous concernant dans notre fichier informatisé (déclaré auprès de la CNIL) peut s'exercer auprès du secrétariat. Ces données sont réservées à l'usage exclusif de la gestion de l'ASV.

Droit à l'image : Je refuse que les photos prises lors de l'exercice de cette activité soient utilisées sur le site Internet ou dans les documents de l'ASV destinés au public (si vous ne cochez pas cette case, nous considérons que vous acceptez d'y figurer).