

## GYM FORME - POUR ADULTES

### COURS EN JOURNEE

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 <sup>ème</sup> gymnase – Salle Maryse Bastié	Pascale	
Gym Tonic	Lundi	10h00 – 11h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Douce Renforcement Musculaire	Lundi	11h00 – 12h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Pilates doux	Lundi	11h00 – 12h00	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Magalie	
Pilates Intermédiaire	Lundi	15h00 – 16h00	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Magalie	
Gym Douce / Réveil Musculaire & stretching	Mardi	09h00 – 10h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym tonic/Step/Relaxation	Mardi	09h30 – 10h45	1h15	CS St Exupéry – Salle musculation	Bénédictte	
Gym Tonic	Mardi	10h00 – 11h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Douce Renforcement Musculaire	Mardi	11h00 – 12h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Tonic	Mercredi	10h00 – 11h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Douce Renforcement Musculaire	Mercredi	11h00 – 12h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Tonic	Jeudi	09h00 – 10h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Stretching	Jeudi	10h00 – 11h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Douce Renforcement Musculaire	Jeudi	11h00 – 12h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
<b>Bouger Autrement</b> Gym sur chaise (*)	Jeudi	16h00 – 17h00	1h	CS St Exupéry – Salle musculation	Nathalie	
Gym Douce / Réveil Musculaire & stretching	Vendredi	09h00 – 10h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Gym Douce Renforcement Musculaire	Vendredi	10h00 – 11h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Stretching	Vendredi	11h00 – 12h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Nathalie	
Pilates fondamental	Vendredi	10h30 – 11h30	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Corinne	
Pilates fondamental	Vendredi	12h00 – 13h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Corinne	
Pilates fondamental	Vendredi	13h00 – 14h00	1h	CS St Exupéry – Studio de danse	Corinne	

(\*) 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 et l'appui sur chaise.

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).



**TARIFS – Cotisation ANNUELLE**

1h00 : 195 €	2h30 : 394 €	4h00 : 500 €
1h15 : 230 €	3h00 : 426 €	4h15 : 520 €
1h30 : 266 €	3h15 : 443 €	4h30 : 540 €
2h00 : 342 €	3h30 : 465 €	5h00 : 576 €
2h15 : 367 €		

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**

<b>A REGLER</b>		<b>Règlement :</b>	
Adhésion annuelle (+ 16 ans) : .....	18 €	En espèces	
Supplément (extra muros) : .....	(+18 €)	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 17 SEPTEMBRE 2018**

- oOo -

Matériel :

Par mesure d'hygiène et pour votre confort, nous vous recommandons d'être en possession, et ce, à chaque cours, d'une bonne paire de chaussures de sport, d'une bouteille d'eau, et d'une serviette éponge que vous installerez sur le tapis.

Concernant les demandes d'attestation :

Toute demande d'attestation (CE, CAF ou tout autre organisme) sera délivrée uniquement en contre partie de la remise au responsable de l'activité ou au secrétariat de l'ASV, du dossier d'inscription complet. Si l'attestation concerne un comité d'entreprise, nous vous remercions de préciser le nom de la société. Nom de la société : .....

Il ne sera délivré qu'une seule attestation par an/par personne/par activité **suite à la demande auprès du secrétariat uniquement.**

**CONDITIONS DE REMBOURSEMENT** : Toute inscription est définitive pour la saison en cours. Seuls 2 cas pourront faire l'objet d'un remboursement au prorata :

1/ En cas de problème médical **AVEC** certificat à l'appui, concernant un arrêt de longue durée,  
 2/ En cas de déménagement lointain.

**Aucune autre réclamation ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement.**

**Attention** : 1 seul cours d'essai est proposé pour toute nouvel (le) adhérent(e) ou nouvelle discipline.