



GYM FORME SOIR 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, **quota minimum : 8 adhérents**

	Cours	Jour	Horaire	Durée	Lieu	Professeur	x
	Gym Tonic, Stretch & Relaxation	Lundi	19h15 – 20h15	1h	Gym. Terray – Studio de danse	Bénédicte	
	Stretch & Relaxation	Mardi	19h45 – 20h45	1h	Gym. Mermoz – Salle de danse	Bénédicte	
	Gym Tonic/Renforcement Musculaire/Cardio & relax	Mardi	21h00 – 22h15	1h15	Gym. Mermoz – Salle de danse	Bénédicte	
	Sophro/Relaxation (*)	Mercredi	18h30 – 19h30	1h	ASV – Salle de danse	Corinne	
	Pilates Déb./Intermédiaire	Mercredi	19h40 – 20h40	1h	ASV – Salle de danse	Corinne	
	Pilates Inter/Avancé (**)	Mercredi	20h50 – 21h50	1h	ASV – Salle de danse	Corinne	
New	Pilates fondamental (***)	Jeudi	19h00 – 20h00	1h	Gym. Terray – Studio de danse	Corinne	
	Stretch & Relaxation	Jeudi	19h15 – 20h15	1h	Gym. Mermoz – Salle de danse	Bénédicte	
	Gym Tonic/Renforcement Musculaire/Cardio & relax	Jeudi	20h30 – 21h45	1h15	Gym. Terray – Studio de danse	Bénédicte	
	Pilates déb./Intermédiaire	Vendredi	18h30 – 19h30	1h	Gym. Terray – Studio de danse	Corinne	
	Pilates Intermédiaire	Vendredi	19h45 – 20h45	1h	Gym. Terray – Studio de danse	Corinne	

(*) *Sophro/Relaxation* : Lâcher prise, gérer le stress, avoir des pensées positives...
 La sophrologie est une technique qui relie l'esprit au corps et qui permet de se reconnecter à ses ressentis profonds et d'identifier ce qui est bon pour soi.
 Elle est fondée sur les principes d'actions positives.
 Trois principes fondamentaux : **respiration contrôlée / détente musculaire / suggestion mentale.**
 Une pratique de groupe accessible à tous !

(**) 4 années de pratique du pilates minimum

(***) Pilates Fondamental : ce cours concerne les personnes qui découvrent l'activité

TSVP →

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 : 196 €	2h15 : 372 €	3h45 : 488 €
1h15 : 232 €	2h30 : 400 €	4h00 : 508 €
1h30 : 268 €	2h45 : 416 €	4h15 : 528 €
1h45 : 312 €	3h00 : 432 €	4h30 : 548 €
2h00 : 348 €	3h15 : 452 €	4h45 : 568 €
	3h30 : 472 €	5h00 : 584 €

Veillez indiquer si vous êtes inscrit dans un autre cours de gymnastique à l'ASV. Vous pouvez combiner les cours de gym jour & soir car les **tarifs** sont **dégressifs**.

J'ai pris connaissance du protocole sanitaire et du règlement intérieur de la section gymnastique pour Adultes, documents joints, et je les accepte.

Signature

A REGLER		Règlement :	
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 en 4 chèques (voir exemple ci-dessous)	

Exemple : pour 1 heure de cours/semaine

Le 1^{er} chèque = 49 € + 18 € d'adhésion (+ 18 € extra-muros)

Les 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} chèques = 49 €.

RESPONSABLES :

- ✓ Cours de Bénédicte : Agnès SCHWEBIG : 06 77 78 21 50
- ✓ Cours de Corinne : Catherine VAUDELEAU : 06 82 04 10 20 / pilates_soir.asv@yahoo.com

Reprise des cours la semaine du LUNDI 06 SEPTEMBRE 2021