



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

SPORTING CLUB - 1 rue du champ Neuf
35650 Le Rheu
02 99 60 79 18

Fiche d'inscription 2019/2020



NOM :
PRENOM :
ADRESSE :
TELEPHONE :
DATE DE NAISSANCE ET AGE :
ADRESSE MAIL :

JOUR	HORAIRE	COURS

PROFESSION :

CM Attestation

Ne sont acceptés que les dossiers complets (fiche d'inscription + certificat médical + chèque-s)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30 Gym Forme Julien A – Salle G	9h30 Pilates Linda – Salle G	9h30 Body Move Julien C - Salle G		10h – Body move Linda - Salle G
10h30 Gym Douce Julien- Salle G	10h45 Gym Seniors Laurence – Salle G	10h30 Yoga- Pilates Linda – Salle G	10h30 Gym douce Julien – Salle G	10h45 Gym forme Julien – Salle G	11h Flex Pilates Linda – Salle G
11h30 Gym douce Julien – Salle G	18h Gym Dos Linda – Salle M		18h Gym dos Linda – Salle M	18h Stretching Linda – Salle G	
	19h Body Zen Linda – Salle M		19h Pilates Linda – Salle M	19h Yoga-Pilates Linda – Salle G	
	20h Pilates Linda – Salle M	20h Flex-Pilates Linda – Salle M	20h Body-Zen Linda- Salle M		

* **FLEX-PILATES** : nouveau cours qui associe les exercices Pilates avec des exercices d'assouplissement spécifiques afin que vous retrouviez ou amélioriez votre flexibilité. Vous devenez plus performant, et tensions, raideurs ou même crampes disparaissent au fil des cours. La pratique devient ainsi un réel plaisir

GYM DOUCE : pour un corps tonifié tout en douceur, renforcement musculaire, assouplissements, coordination, équilibre.

GYM SENIORS : particulièrement adaptée aux seniors, cours complet avec renforcement musculaire, équilibre et assouplissements.

STRETCHING : méthode d'étirements musculaires. doux, qui permet de soulager tensions et douleurs et améliore l'état physique général

BODY MOVE : bouger en musique sur des déplacements ludiques et améliorer sa capacité respiratoire, le renforcement musculaire complète le cours.

GYM DOS : programme spécifique pour le dos, soulager et prévenir tensions et douleurs dorsales.

YOGA PILATES : association des vertus relaxantes du Yoga et des exercices de renforcement du Pilates, une synergie qui vous apporte souplesse tonus et sérénité.

BODY ZEN : renforcement et assouplissement sous forme d'enchaînements

GYM FORME : cours de renforcement musculaire associant renforcement musculaire, exercices cardio-vasculaires modérés, coordination et équilibre

ENTOUREZ CE QUI VOUS CONCERNE

Cours à l'essai : 5 euros, non remboursables

Nombre de cours par semaine	Tarif
1 cours	100 €
2 cours	135 €
3 cours et +	170 €
Montant du chèque :€

Ces prix incluent l'adhésion à la section, la licence E.P.G.V. et l'adhésion au Sporting Club -Le Rheu

Paiement :

1 CHQ 3 CHQS CHEQUE VAC CHEQUE SPORT COUPONS SPORT

Chèques libellés à l'ordre de **GYM VOLONTAIRE SPORTING CLUB LE RHEU**

Assurance :

La licence EPGV inclut une assurance individuelle.

Une extension d'assurance vous est proposée par la MAIF.

Cette assurance est facultative et payante.

Je ne désire pas y souscrire Je désire y souscrire

Signature :

Date d'inscription :

Aucune présence aux cours n'est possible sans inscription préalablement validée.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SPORTING CLUB Le Rheu

Contacts :

Gérard VITTORI
06 69 03 18 34
gymvlerheu@gmail.com

ANIMATEURS :

Linda Vittori, Laurence Gapihan, Julien Allain, Julien Collin

Les cours se déroulent au COSEC : salle de gymnastique ou salle multi-activités

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE A L'INSCRIPTION

Ne doit pas être antérieur au 1° juillet 2019

Adhérents 2017-2018-2019 : pas de certificat médical, mais attestation d'auto-questionnaire de santé.

Adhérents 2016-2017 : nécessité de renouveler le certificat médical, après le 1° juillet 2019

APPORTER : chaussures de salle propres (obligatoires*), serviette (obligatoire) et bouteille d'eau.

* Pour les cours de yoga, pilates, stretching et body-zen : pas de chaussures
Prévoir une autorisation parentale pour les mineurs (16 ans minimum)

Les cours reprennent le **16 septembre 2019**

Inscriptions :

- samedi 06/07/2019 10h-12h au Foyer du Cosoc
- samedi 07/09/2019 9h-12h30 au Forum des Associations
→ Du 1° au 31 juillet exclusivement dépôt dossier complet au Sporting Club, 1 rue du Champ neuf-Le Rheu, sous enveloppe spécifiant Gymnastique Volontaire
- samedi 14/09/2018 10h-12h, au Foyer du Cosoc
→ Après cette date : avant le cours choisi (admission avec dossier complet exclusivement, sinon cours d'essai - 5€ -)