

GYM ADULTES MIXTES

(merci d'écrire lisiblement)

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :/...../.....

Adresse :

Code Postal / Ville :

Téléphone : :

E-mail :@.....

Nombre de cours par semaine :

cocher ci-contre l(es) horaire(s) choisi(s)

Je soussigné..... atteste avoir lu et accepte le règlement (au dos de la fiche).

Date et signature :

TARIF ANNUEL

1 cours/sem: 110€ +18€ carte adh = 128€

2 cours/sem : 140€ +18€ carte adh = 158€

3 cours/sem : 170€ +18€ carte adh = 188€

4 cours/sem : 190€ +18€ carte adh = 208€

5 cours/sem : 210€ +18€ carte adh = 228€

Règlement uniquement par Chèques à l'ordre du Foyer Rural

Cadre réservé au Foyer Rural		
N° Carte	Mode de paiement	Somme reçue

Animateurs : Carole, Crystel, , Grégory, Hélène, Jean-Max, Suzanna, Ophélie, Virginie

(Intervenants diplômés d'état)

Responsables : **Fabienne BLATGE** : 06.72.21.75.14

fabienneblatge@orange.fr

Elsa DEJARDIN : familledejardin@hotmail.fr

SALLE DE LA FORGE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h00 à 10h00 PILATES (Virginie)		9h00 à 10h00 C.A.F.T (Virginie)	9h00 à 10h00 BODY SCULPT (Ophélie)	Nouveau 9h00 à 10h00 MOBILITE- SOUPLESSE (Virginie)
10h00 à 11h00 YOGA STRETCH (Virginie)	10h00 à 11h00 INTEGRAL GYM (Carole)	10h00 à 11h00 GYM DOUCE (Virginie)	10h00 à 11h00 GYM DOUCE (Ophélie)	Nouveau 10h00 à 11h00 YOGA STRETCH (Virginie)
11h00 à 12h00 PILATES (Virginie)	11h00 à 12h00 GYM DOUCE (Carole)		Nouveau 11h00 à 12h00 ZUMBA GOLD/ ABDOS-FESS (Ophélie)	11h à 12h STRETCHING PILATES (Virginie)
12h30 à 13h15 INTEGRAL-GYM (Grégory)	12h30 à 13h15 STRETCHING (Carole)		12h30 à 13h15 CUISSSES- ABDOS FESSIERS (Grégory)	
18h20 à 19h20 INTEGRAL GYM (Hélène)	18h35 à 19h30 BODY FITNESS EN PILATES (Crystel)	19h05 à 20h05 ALTERNANCE :: Body-Barres/ Tubing Elastique (Jean-Max)	18h15 à 19h10 BODY SCULPT (Suzanna)	
19h30 à 20h30 STRETCHING RENFO MUSCULAIRE (Hélène)	19h35 à 20h30 CIRCUIT RENFO ABDOS PILATES (Crystel)	20h05 à 21h00 ALTERNANCE :: Body-Barres/ Tubing Elastique (Jean-Max)	19h15 à 20h00 BODY ZEN (Suzanna)	

Merci de respecter le choix et les horaires des cours choisis.

Les horaires ne sont pas interchangeables.

En cas d'absence au cours choisi, celui n'est en aucun cas récupérable un autre jour ou à un autre horaire.

Voir au dos

INTITULE DES COURS

PILATES :	Gym posturale à base de respiration. Renforcement des muscles profonds
YOGA STRETCH	Etirements musculaires et articulaires de tout l'ensemble du corps. Détente physique et psychique par la respiration ce qui facilite la circulation de l'énergie et la détente pour arriver aux postures de yoga plus facilement
INTEGRAL GYM :	Gymnastique dynamique et musculaire basée sur le renforcement des muscles et exercices cardio-vasculaires
RENFO STRETCHING	Renforcement musculaire profond, posturologie et étirements
GYM DOUCE :	Gym complète de tout le corps + abdos et stretching avec ou sans matériel.
STRETCHING :	Etirements et assouplissements musculaires sur musique de relaxation.
BODY FITNESS EN PILATES:	Cours en profondeur et dynamiques de renforcement musculaire basé sur les muscles profonds et la respiration
CIRCUIT RENFO+ABDOS PILATES	Circuit training en pilates pour renforcer les groupes musculaires + abdos en pilates
C.A.F.T	Cours complet cuisses abdos fessiers taille (CAFT)
ALTERNANCE (mercredi 19h05)	Cours avec barre/poids ou tubing-élastique visant à renforcer, sculpter et gagner l'ensemble du corps .
BODY SCULPT :	Musculation collective avec accessoires (barre, poids, lests, bâtons, élastique, ballons...).
BODY ZEN :	Posture et fluidité – mélange yoga pilates stretching
ZUMBA GOLD /ABDOS-FESS	Mix de Zumba douce + Abdos fessiers + Stretching
MOBILITE SOUPLESSE	Exercices en dynamique pour la mobilité et en statique pour la souplesse pour une meilleure amplitude et des mouvements plus libres du corps.

REGLEMENT INTERIEUR GYM

- **La CARTE D'ADHESION du Foyer Rural :**

D'un montant de 18€, elle est obligatoire pour participer aux diverses activités que propose le foyer rural . Elle est nominative et vous permet (avec une seule carte) d'accéder à toutes les activités.

Elle est non remboursable et inclut une assurance individuelle accident.

- **Le TARIF : est une cotisation annuelle de Septembre 2026 à Juin 2027 :**

Possibilité de règlement en 2 **chèques** fin de mois (au plus tard 31 déc)
Tout trimestre commencé est du.

- **TENUE**

Tenue de sport + tapis de sol personnel + serviette.

Les chaussures de ville sont interdites dans la salle.

- **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Aucune inscription ne sera prise en compte sans :

- la présente fiche dûment remplie et signée
- le règlement complet de la cotisation et de la carte
- Le document concernant la protection des données, signé, pour les nouveaux adhérents

- **DIVERS**

- Merci de respecter les horaires des cours, d'éteindre les portables et d'éviter les bavardages intempestifs afin de ne pas perturber les cours.

- Le Foyer rural décline toute responsabilité

- pendant les cours d'essai ainsi que pour les personnes qui pratiqueraient la gym sans être adhérentes.
- en cas d'accident concernant les enfants présents aux cours d'adultes.
- en cas de vol (Ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires).
- en cas de détérioration d'objets personnels (lunettes...) posés à terre.

Date :

Signature