



Section GYM VOLONTAIRE

SAISON 2022-2023

ash.gymvolontaire.33@gmail.com



POUR MIEUX CONNAITRE NOS ACTIVITES

La section ASH GYM VOLONTAIRE vous propose des cours de gymnastique variés, animés en musique et adaptés à tous les niveaux : Renforcement musculaire, Cardio tonique, Gym d'entretien, Gym acti/santé seniors, Pilates, Yoga et Nordic Yoga.

Les cours sont mixtes et dirigés par des animatrices/animateurs diplômés.

La section ASH GYM VOLONTAIRE participe aux manifestations communales et solidaires (Forum des associations, Le Haillan dans la place, 10 km du Haillan, Course ou marche du Ruban Rose, Téléthon, Marche Sport Santé ...).

La section souhaite reprendre les événements à caractère convivial (week-end balnéo, sortie surprise, etc) et des stages d'une demi-journée comme celui du Nordic-Yoga : fitball, pilates, yoga, etc. généralement le samedi après-midi.

REGLEMENT

En adhérant à la section, vous devez :

Art.1 : Avoir 16 ans au minimum. Être à jour du paiement de votre cotisation. Avoir rempli le questionnaire de santé obligatoire et en fonction des réponses fournir un certificat médical de moins de 6 mois.

Art.2 : Avoir sa licence sur soi à chaque cours pour contrôle éventuel (elle vous sera adressée par mail par la FFEPGV en octobre/novembre).

Art.3 : Aider l'animatrice/animateur à sortir et ranger le matériel si besoin.

Art.4 : Les enfants sont admis dans la salle, dans la mesure où ils ne perturbent pas le cours et sous la responsabilité de l'adhérent.

MATERIEL NECESSAIRE

Depuis la crise sanitaire COVID, vous devez posséder votre propre matériel, à savoir au minimum : un tapis de gymnastique et/ou de yoga.

Selon les cours, ballon paille, un anneau Pilates, un fitball (gros ballon), des briques et sangles de yoga ... seront nécessaires ; chaque animatrice précisera les accessoires utiles à son cours. Ce matériel représente un investissement modeste, la section propose du matériel neuf ou d'occasion.

Par mesure d'hygiène, il est conseillé d'avoir une serviette de bain ou paréo.

Prévoir une tenue de sport confortable, une gourde ou une bouteille d'eau et apporter une paire de chaussures de sports adaptées à la gymnastique (des ballerines en toile ne le sont pas).

Prévoir un masque et du gel hydroalcoolique si nécessaire.

L'OFFRE DES COURS

COURS	HORAIRES		LIEU
GYM ACTI-SANTE SENIORS	<i>Lundi</i> 13h30-14h45	<i>Vendredi</i> 9h00-10h15	GYMNASE G. RICART
GYM ENTRETIEN	<i>Lundi</i> 14h45-16h00	<i>Vendredi</i> 10h15-11h30	
CARDIO TONIQUE	<i>Lundi</i> 20h00-21h15	<i>Mercredi</i> 20h00-21h15	GYMNASE BEL AIR (salle polyvalente)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	<i>Mardi</i> 18h45-20h00	<i>Jeudi</i> 18h45-20h00	
YOGA	<i>Mercredi</i> 18h00-19h00		
PILATES	<i>Mercredi</i> 19h00-20h00		
PILATES	<i>Lundi</i> 20h15-21h15		ECOLE DE LA LUZERNE
NORDIC YOGA	<i>Lundi</i> 18h30-19h30		BEL AIR (rdv parking)

LES TARIFS ASSOCIATIFS

COTISATION SOLO	De base	Avec 1 option Yoga ou Nordic Yoga	Avec 2 options Yoga et Nordic Yoga
Nouvel adhérent	• 150€	• 220€	• 290€
Ancien adhérent (*)	• 140€	• 210€	• 280€
COTISATION DUO (couple)		Avec 1 option Yoga ou Nordic Yoga	Avec 2 options Yoga et Nordic Yoga
Nouveaux adhérents	• 290€	• 420€	• 550€
Anciens adhérents (*)	• 270€	• 400€	• 530€
Nordic Yoga SOLO	• 140€		

(*) Ancien adhérent : toute personne ayant réglé sa cotisation pour la saison 2021-2022.

La cotisation annuelle permet de participer à tous les cours de gym par semaine gym acti/santé ou entretien, cardio ou renforcement ; à un seul cours de PILATES choisi en début d'année lundi ou mercredi, non interchangeable.

Les cours de Yoga et Nordic Yoga nécessitent d'avoir choisi l'option Yoga et/ou l'option Nordic Yoga. Le cours de Nordic Yoga est aussi possible en cotisation solo.

MODALITES D'ADHESION

PIECES A FOURNIR

- Votre **bulletin d'inscription** rempli et signé.
- Un **questionnaire de santé obligatoire** : en fonction des réponses un certificat médical
Nouveau règlement de la fédération EGPV en application de la loi visant à démocratiser le sport en France du 2 mars 2022 : à compter du 1er septembre 2022, tous les licenciés devront remplir un questionnaire de santé et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, ils sont tenus de produire un certificat médical de moins de 6 mois attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport.
- Votre **paiement** (chèque à l'ordre de l'A.S.H. section Gym Volontaire)
- Une **photo d'identité** récente (inscrire au dos nom et prénom et jours des cours suivis).
- **2 enveloppes timbrées** à votre nom et adresse (format A5)

Retour impératif du dossier complet dans les 15 jours qui suivent l'inscription.

**LA FEDERATION EPGV VOUS ADRESSERA LA LICENCE PAR MAIL,
VOTRE ADRESSE MAIL EST DONC INDISPENSABLE.**

Il est possible de :

- payer la cotisation avec chèque, chèque ANCV, coupon Sport ANCV, Pass Asso, Pass Seniors (pour ces derniers uniquement si inscription avant le 30/09/2022)
- payer en 2 fois lors du premier trimestre : si vous optez pour ce choix, établir 2 chèques au moment de l'inscription (chèques à l'ordre de l'A.S.H. section Gym Volontaire). Le 1^{er} sera encaissé à l'inscription, le second le mois suivant (au plus tard début décembre).
- La section fournit une attestation de paiement de la cotisation aux adhérents qui en font la demande. Penser à l'indiquer sur le bulletin d'inscription.

Une première séance d'essai par type de cours est gratuite en septembre.

Les cours sont assurés de début septembre à fin juin, pas de cours pendant les 2 semaines de vacances de Noël ni les jours fériés.

✂.....



PHOTO

Section Gym Volontaire

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

Date de Naissance :/...../..... **Profession :**

ADRESSE :

.....

☎ : **Portable :**

Mail (Majuscules) : ... @

Ancien(ne) adhérent(e) 2021/2022 Nouvel(le) adhérent(e)

Inscrit dans une autre section de l'ASH :

Avez-vous un justificatif de cette section ? : Oui Non

Attestation d'adhésion pour votre comité d'entreprise : Oui Non

Attestation Santé Certificat médical Enveloppes timbrées

A quels cours assisterez-vous ? :

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Gym Acti/Santé seniors | <input type="checkbox"/> Lundi après-midi | <input type="checkbox"/> Vendredi matin |
| Gym d'entretien | <input type="checkbox"/> Lundi après-midi | <input type="checkbox"/> Vendredi matin |
| Pilates | <input type="checkbox"/> Lundi soir | <input type="checkbox"/> Mercredi soir |
| Gym cardio tonique | <input type="checkbox"/> Lundi soir | <input type="checkbox"/> Mercredi soir |
| Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> Mardi soir | <input type="checkbox"/> Jeudi soir |
| Yoga (option payante) | <input type="checkbox"/> Mercredi soir | |
| Nordic Yoga (option payante) | <input type="checkbox"/> Lundi soir | |

ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT COMPLEMENTAIRE

SAISON 2022-2023 : Cout de l'option « IAC SPORT : 10.00 € »

Cette assurance facultative se souscrit uniquement en ligne sur le site de la Fédération <https://ffepgv.grassavoie.com>

Vous y trouverez toutes les informations nécessaires.

L'adhérent(e) M.....reconnâit avoir pris connaissance des garanties de l'option IAC Sport.



DROIT A L'IMAGE

L'adhérent déclare abandonner son droit à l'image et autoriser la section à afficher sa photo sur tous les supports de communication internes et externes (vidéos, Facebook, site internet) :

OUI NON

Signature adhérent(e)

Signature Président(e)

ASSURANCES

Chaque adhérent qui participe aux sorties doit avoir souscrit **une assurance individuelle responsabilité civile.**

L'assurance comprise dans la licence ne couvre que les accidents survenant lors des cours hebdomadaires. La section et ses dirigeants ne sont pas responsables d'éventuels dommages qui pourraient être subis ou causés à autrui.

COMMUNICATION

Email de la section : ash.gymvolontaire.33@gmail.com

Consultez régulièrement votre boîte mail, le site internet de l'ASH activité Gym volontaire, la page Facebook (en cours de refonte), le tableau d'informations mis à votre disposition dans chaque salle afin de ne pas manquer les informations notamment sur les cours (changement de salle ou report/annulation) et les inscriptions aux stages et sorties qui peuvent être proposées pendant l'année.

Afin d'éviter que les mails que nous envoyons partent dans les spams, nous vous conseillons de placer l'adresse de la section **ash.gymvolontaire.33@gmail.com** dans vos contacts ou dans votre carnet d'adresses mail.

CONTACTS

BUREAU DE LA SECTION Gym Volontaire (2022)

- Présidente : Danielle LE TANTER - 06 03 15 27 31
- Secrétaire : Katia ROUANES – 06 30 71 13 67
- Secrétaire adjointe : Sophyane LECLERC - 06 75 79 33 28
- Trésorière : Evelyne MALIGE - 06 43 73 47 37
- Trésorière adjointe : Marie MENJOT - 06 81 78 08 21

ASH OMNISPORTS

Site internet : <http://www.ash-omnisports.net> -

Activités : GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

PARTENAIRES

