



GYM FORME : ADULTES/ SOIREE

Date d'inscription :

Nom : Prénom : Né(e) le : M / F (**)

Adresse :

Code Postal : Ville :

Mail :

☎ Domicile..... ☎ Mobile..... ☎ Travail.....

(**) Masculin/Féminin -> Rayer la mention inutile

(*) : L'inscription n'est définitive qu'après l'accord des responsables bénévoles de l'activité, le règlement total de l'adhésion et de la cotisation et la fourniture d'un certificat médical d'aptitude ou de l'attestation du questionnaire de santé, si le certificat médical n'excède pas 3 ans. **L'absence de ces derniers 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

<i>Cours</i>	<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Professeure</i>	<i>x</i>
Fit Sculpt	Lundi	18h15 – 19h15	1h	Gymnase Terray / Studio Josephine Baker	Bénédicte	
Stretch & Relaxation	Lundi	19h30 – 20h30	1h	Gymnase Terray / Studio Josephine Baker	Bénédicte	
Stretch & Relaxation	Mardi	19h30 – 20h30	1h	Gymnase Mermoz / Salle Maurice Béjart	Bénédicte	
Fit Sculpt	Mardi	20h45 – 21h45	1h	Gymnase Mermoz / Salle Maurice Béjart	Bénédicte	
Pilates niveau 2	Mercredi	18h00 – 19h00	1h	ASV / Salle de danse	Corinne	
Pilates niveau 1 & 2	Mercredi	19h15 – 20h15	1h	ASV / Salle de danse	Corinne	
Pilates niveau 2 & 3	Mercredi	20h30 – 21h30	1h	ASV / Salle de danse	Corinne	
Stretch & Relaxation	Jeudi	19h15 – 20h15	1h	Gymnase Mermoz / Salle Maurice Béjart	Bénédicte	
Fit Sculpt	Jeudi	20h30 – 21h30	1h	Gymnase Terray / Studio Josephine Baker	Bénédicte	
Pilates niveau 1 & 2	Vendredi	18h30 – 19h30	1h	ASV / Salle de danse	Corinne	
Pilates niveau 2	Vendredi	19h45 – 20h45	1h	ASV / Salle de danse	Corinne	

Nota : Un cours de Fit Sculpt est proposé entre 12h30 et 13h30 le lundi avec Bénédicte (voir feuille gym jour)

PILATES : A pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

(*) Pilates Débutant/Inter. : 2 ans de pratique du pilates pour le niveau Débutant, à 3 ans pour le niveau Intermédiaire.

(**) Pilates Inter/Avancé : 4 années de pratique du pilates minimum.

GYMNASTIQUE : A pour objectif d'apporter tonus, souplesse et énergie. Elle favorise la relaxation et le bien-être.

Fit Sculpt : Gym en musique au rythme soutenu. Utilisation de petit matériel (elastiband, step, lest, bâton ...) pour l'amélioration de l'endurance, de la puissance musculaire, et du système cardiovasculaire.

Stretching : Gym en musique douce pour retrouver calme et détente corporelle et ainsi favoriser un travail en profondeur des étirements articulaires et musculaires.

Reprise des cours la semaine du Lundi 14 Septembre 2026

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 : 232 € (4x58) 2h00 : 408 € (4x102) 3h00 : 496 € (4x124)
 4h00 : 580 € (4x145)

Les cours " gym jour & soir " s'additionnent, les tarifs étant dégressifs. Veuillez indiquer, lors de votre inscription, l'ensemble des cours/horaires choisis.

J'ai pris connaissance du règlement intérieur de la section gymnastique pour Adultes, document joint, et je l'accepte. (Ce document est consultable sur le site www.asv.asso.fr).

Signature

A REGLER		Règlement :	
Adhésion annuelle :	20 €	En espèces (les espèces seront réglées en totalité à l'inscription)	<input type="checkbox"/>
Supplément extra muros :	(+20 €)	Uniquement coupon sport ANCV/Chèque ANCV	<input type="checkbox"/>
Cotisation annuelle :	€	Chèque à l'ordre de l'ASV	<input type="checkbox"/>
TOTAL :	€	Règlement possible en 4 chèques, le 1 ^{er} chèque incluant l'adhésion et/ou extra-muros. Exemple, pour 1 heure de cours : 1 ^{er} chèque : 58 € + 20 € = 78 € (+ 20 € si extra-muros = 98 €) 2 ^{ème} , 3 ^{ème} et 4 ^{ème} chèque : 58 €	
Attention : Tout chèque qui nous sera retourné par la banque pour rejet (opposition, défaut d'approvisionnement, perte...) fera l'objet d'un nouveau règlement en chèque ou en espèces majoré des frais bancaires en vigueur qui nous sont imposés.			

BENEVOLES RESPONSABLES DE L'ACTIVITE :

Gym & Fit/Stretch (Cours de Bénédicte) : Agnès SCHWEBIG – 06 77 78 21 50 - aschwebig@gmail.com
 Pilates (Cours de Corinne) : Delphine DUFOUR – 06 84 43 22 48 - delphine.dufour10@wanadoo.fr