



GYM FORME : ADULTES/JOURNEE

Date d'inscription :

Nom : Prénom : Né(e) le : M / F (**)

Adresse :

Code Postal : Ville :

Mail :

☎ Domicile..... ☎ Mobile.....

(**) 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

Cours	Jour	Horaire	Durée	Lieu	Professeurs	x
Fit Sculpt	Lundi	12h30 – 13h30	1h	Gym Mermoz – Salle Maurice Béjart	Bénédicte	
Gym Douce	Lundi	14h00 – 15h00	1h	ASV ou Gym Terray – Studio J. Baker	Myriam	
Pilates débutant	Lundi	15h00 – 16h00	1h	ASV ou Gym Terray – Studio J. Baker	Myriam	
Gym Forme	Mardi	09h15 – 10h15	1h	Gym Terray – Studio Josephine Baker	Myriam	
Gym Détente	Mardi	10h20 – 11h20	1h	Gym Terray – Studio Josephine Baker	Myriam	
Gym Tonic Stretch & Relax	Mardi	10h00 – 11h15	1h15	Gym Mermoz – Salle Maurice Béjart	Bénédicte	
Gym Tonic Stretch & Relax	Mercredi	09h45 – 10h45	1h	Gym Terray – Studio Josephine Baker	Bénédicte	
Gym Douce	Mercredi	11h00 – 12h00	1h	Gym Terray – Studio Josephine Baker	Bénédicte	
Gym Holistique (*) & Sophro	Mercredi	16h45 -17h45	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Corinne	
Gym douce	Jeudi	9h00 – 10h00	1h	Gym Terray – Studio Josephine Baker	Myriam	
Gym Tonic	Jeudi	09h30 – 10h30	1h	Gym Marvingt – Salle Hélène Boucher	Amadou	
Stretching	Jeudi	10h35 – 11h35	1h	Gym Marvingt – Salle Hélène Boucher	Amadou	
Pilates doux adapté	Jeudi	13h30 - 14h30	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Corinne	
Pilates position assise sur chaise	Jeudi	14h45 - 15h45	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Corinne	
Gym Douce	Vendredi	09h30 – 10h30	1h	Gym Marvingt – Salle Hélène Boucher	Amadou	
Stretching	Vendredi	10h35 – 11h35	1h	Gym Marvingt – Salle Hélène Boucher	Amadou	
Pilates niveau 1 & 2	Vendredi	12h30 – 13h30	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Corinne	
Pilates niveau 1 & 2	Vendredi	13h45 – 14h45	1h	A.S.V. - Salle de Danse	Corinne	
Pilates position assise sur chaise	Vendredi	16h00 – 17h00	1h	A.S.V. – Salle de Danse	Corinne	

(*) *Utilisation de divers matériels : balles mousses, baguettes, bâtons..., pour être au plus près de sa connaissance corporelle.*

(**) *Gym avec utilisation d'une chaise : Un large panel d'exercices pour travailler l'ensemble du corps, en musculation comme en souplesse, en toute sécurité grâce à l'assise et l'appui sur chaise.*

Reprise des cours la semaine du LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026

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).

Lexique :

- Pilates : A pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Cette technique se travaille et s'acquiert par étape progressive : du niveau « Fondamental » pour les novices, « Débutant /Inter » pour 2 à 3 ans de pratique jusqu'au niveau « Avancé » pour les plus aguerris.
- Fit sculpt/GymTonic : Gym en musique au rythme soutenu. Utilisation de petit matériel (elastiband, step, leste, bâton ...) pour l'amélioration de l'endurance, de la puissance musculaire, et du système cardiovasculaire.
- Gym douce : Favorisation d'exercices doux pour éviter d'agresser les articulations mais permettant de maintenir une activité stimulante pour le 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.
- Gym holistique : Gym douce avec utilisation de petit matériel (baguette, briquette de bois, coussin de marrons, balle mousse..) basée sur l'écoute de ses ressentis corporels pour faciliter le relâchement, l'étirement et le renforcement musculaire. Elle vise à libérer le corps des différentes contraintes, soulager les douleurs afin de retrouver son propre équilibre originel.
- Sophro : Lâcher prise, gérer le stress, avoir des pensées positives... Une pratique de groupe accessible à tous.

TARIFS – Cotisation ANNUELLE

1h00 : 232 € (4x58)	2h00 : 408 € (4x102)	3h00 : 496 € (4x124)
1h15 : 276 € (4x69)	2h15 : 428 € (4x107)	3h15 : 520 € (4x130)
		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 : €	
<p>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.</p>	
<p>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 €</p>	

BENEVOLES RESPONSABLES DE L'ACTIVITE :

Pilates/Sophro : Dominique FLEURY Tel : 06 76 28 38 87 – Courriel : dominique@fleury.blue

Gym & Fit/Stretch : Martine PIGNON Tel : 01 60 10 48 58 – Courriel : asvillebon@wanadoo.fr