

Saison 2018/2019

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX
G.A.G.

NOUVEAUX COURS

SECTION ADULTES FITNESS : (mixte) oxygène, pleine forme, jumping.

SECTION ADOS JUMPING (mixte)

COURS D'ESSAI GRATUIT (2)

Conditions : 10 inscrits pour l'ouverture du cours

Les Cours ont lieu :

COURS DE PLEINE FORME : Cours d'aérobic modern. Objectif: devenir endurant, brûler les graisses et suer.

LUNDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASE.



COURS CROSS TRAINING : Circuit training. Alternance entre ateliers de renforcement musculaire et ateliers de cardio

MERCREDI 9H00 à 10H00 SALLE DE DANSE AU GYMNASE.



COURS divers FITNESS : Changement d'activité chaque semaine. Diversité de cours: Step, Trampoline, Cardio, renforcement musculaire.

JEUDI 10H00 à 11H00 SALLE DE DANSE AU GYMNASE



COURS D'OXYGENE : Cours de récupération. Commençons par des mouvements de renforcement musculaire et terminons par de la méditation. Les mouvements choisis sont tirés du pilates, yoga, tai chi

JEUDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASE.



COURS JUMPING ADOS (mixte) : Cours cardio, renforcement musculaire

MERCREDI 11H00 à 12H00 SALLE DE DANSE AU GYMNASE



COURS JUMPING ADULTE : Cours cardio, renforcement musculaire

MARDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASE

SAMEDI 10H00 à 11H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASE

Les cours ne seront ouverts qu'à partir de 10 inscrits



Votre inscription ne sera effective qu'accompagnée du ou des règlement(s) de la cotisation annuelle (non remboursable). L'association vous offre la possibilité d'effectuer votre règlement en 2 chèques remis lors de l'inscription. (voir la fiche comptable).

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez téléphoner au : 06.42.41.60.86

SAISON 2018/2019

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX
G.A.G.

Section : COURS ADULTES FITNESS
COURS ADOS JUMPING

FICHE D'INSCRIPTION

PHOTO

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

LIEU :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :



.....



.....

ADRESSE MAIL :

PROFESSION :

Pièces à Fournir

- 2 photos d'identité (1 pour la licence , 1 pour le dossier) .
- 1 enveloppe (format 16 x11) timbrée pour 50 gr ,
A votre adresse
- 1 enveloppe (format 22,5 x 16) timbrée pour 100 gr ,
A votre adresse
- 1 certificat médical **obligatoire dès le 1^{er} cours**
- Le règlement de la cotisation (par chèque de préférence).
- L'autorisation d'intervenir en cas d'incident

Je soussigné (e) sollicite mon inscription, OU celle de mon enfant, au club de gymnastique artistique de Gouvieux pour la saison 2018/2019. **J'ai pris connaissance du règlement intérieur et en accepte les règles.**

Gouvieux, le 20

Signature, précédée de la mention
« lu et approuvé »

Saison 2018/2019

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX
G.A.G.**

**Section : GYMNASTIQUE ADULTE FITNESS
COURS JUMPING ADOS**

FICHE COMPTABLE

NOM : Prénom :

ADRESSE :

.....
.....

Téléphone domicile :Téléphone portable :

COTISATION ANNUELLE

COURS ADULTE FITNESS :

1 cours	222.00
2 cours	282.00
3 cours	342.00
4 cours	382.00
TOTAL

COURS JUMPING ADOS : 222.00

Pour toutes facilités de paiement, contacter le club.

Réglé par chèque : n° : banque
n° :

Espèces : Le :

Saison 2018/2019

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX
G.A.G.

Section : COURS ADULTES FITNESS
COURS JUMPING ADOS

CONTRÔLE MEDICAL

NATURE ET VALIDITE DU CERTIFICAT MEDICAL

Avant de délivrer une licence autorisant la pratique, toute fédération sportive doit obtenir du pratiquant un certificat médical de **non-contre-indication**, établi par tout médecin de son choix. Ce certificat doit obligatoirement préciser **la ou les disciplines autorisées** et/ou les disciplines exclues, si le médecin préfère cette dernière formulation (tout, sauf ...).

Le contrôle médical étant **annuel**, le certificat médical ne peut normalement être antérieur de plus d'un an à la date de la saison en cours. Dans la pratique, les associations présenteront donc un certificat médical **établi après le 1^{er} juillet 2018**, pour être valable durant l'année sportive qui débute le 1^{er} septembre 2018 et se termine le 31 août 2019.

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné DOCTEUR

Certifie avoir examiné

Le, et n'avoir constaté à ce jour aucune contre-indication

cliniquement décelable à la pratique du sport " **GYMNASTIQUE FITNESS** "
OU "JUMPING ADOS" (cours cardio)

CACHET DU PRATICIEN

SIGNATURE

Saison 2018/2019

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX G.A.G.

Section : GYMNASTIQUE ADULTE FITNESS

AUTORISATION D'INTERVENTION

OBJET : AUTORISATION DE SOINS ET SUITE A DONNER

Je soussigné (e)

N° de sécurité sociale :

Né (e) le : A :

Médecin traitant :

 :

AUTORISE :

- D'une part, le chirurgien à pratiquer tous les cas liés à l'intervention chirurgicale, et l'anesthésiste-réanimateur, à pratiquer tous les actes détachables du processus opératoire.
- D'autre part, à pratiquer ou à faire pratiquer tous les examens nécessaires à l'établissement du diagnostic, voir le cas échéant dans un centre hospitalier.
- Ainsi que, ma sortie après soins et accord du médecin.

FAIT A : LE :

SIGNATURE

(précédée de la mention « lu et approuvé »).

PERSONNES A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT :

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

 : Domicile : Bureau :

Portable :

Saison 2018/2019

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX G.A.G.

Section : GYMNASTIQUE ADULTE FITNESS
COURS JUMPING ADOS

REGLEMENT INTERIEUR

TENUE VESTIMENTAIRE PRATIQUE PENDANT LES COURS

TENUE PRATIQUE
1 SERVIETTE DE TOILETTE
1 BOUTEILLE D'EAU

FÊTE DU CLUB

Celle-ci se déroule FIN JUIN, 3^{ème} ou 4^{ème} dimanche du mois de JUIN (sauf exception).
Il est possible que le professeur vous sollicite pour participer.

COTISATION

La cotisation est annuelle. Elle est non remboursable pour quelques motifs que ce soit
L'association vous offre la possibilité d'effectuer votre règlement en 2 chèques remis à l'inscription. Si toutefois vous cessez l'activité après les 2 cours d'essais les chèques seront encaissés.

Le premier prélèvement sera effectué courant octobre 2018. Le deuxième prélèvement s'effectuera courant janvier 2019.

INFORMATIONS PRATIQUES :

LES PORTABLES DEVRONT ETRE ETEINTS PENDANT LES COURS

L'association décline toutes responsabilités en cas de vol de bijoux ou vêtements ou chaussures de valeurs ou portables laissés dans les vestiaires ou dans la salle (sans surveillance) .

AUCUN COURS NE SERA ASSURE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez téléphoner au : 06.09.59.22.63
OU FATIMA : 06.42.41.60.86