

Saison 2020/2021

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 GYMNASSE.

VENDREDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASSE.



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

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



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

JEUDI 10H00 à 11H00 SALLE DE DANSE AU GYMNASSE



**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 GYMNASSE.



**COURS JUMPING ADULTE** : Cours cardio, renforcement musculaire

MARDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASSE

SAMEDI 10H00 à 11H00 SALLE DE GYMNASTIQUE AU GYMNASSE

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 2020/2021

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 au tarif en cours.  
A votre adresse
- 1 enveloppe (format 22,5 x 16) timbrée pour plus de 50 gr,  
A votre adresse
- 1 certificat médical **obligatoire dès le 1<sup>er</sup> 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 2020/2021. **J'ai pris connaissance du règlement intérieur et en accepte les règles.**

Gouvieux, le ..... 20

Signature, précédée de la mention  
« lu et approuvé »

Saison 2020/2021

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

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

**FICHE COMPTABLE**

NOM : ..... Prénom : .....

ADRESSE :  
.....  
.....

Téléphone domicile : .....Téléphone portable : .....

**COTISATION ANNUELLE**

**COURS ADULTE FITNESS :**

1 cours	224.00
2 cours	284.00
3 cours	344.00
4 cours	384.00
<b>TOTAL</b>	.....

**COURS JUMPING ADOS : 224.00**

*Pour toutes facilités de paiement, contacter le club.*

Réglé par chèque : n° : ..... banque .....  
n° : .....

Espèces : ..... Le : .....

Saison 2020/2021

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<sup>er</sup> juillet 2020**, pour être valable durant l'année sportive qui débute le 1<sup>er</sup> septembre 2020 et se termine le 31 août 2021.

**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 2020/2021

## 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 2020/2021

## 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<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> **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 novembre 2020. Le deuxième prélèvement s'effectuera courant janvier 2021.**

#### **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