

Pour cette nouvelle saison 2017/2018, nos coachs sportifs, nous préparent, comme chaque année, un panel de cours :

* Cours de cardio, abdos, fessiers, gym douce, renforcement musculaire, step dans le cadre de la GV animés par Nadine.

* Cours 100 % Pilates animés par Nadine.

* Cours de Zumba pour adultes, pour ados et pour les Kids animés par Aurore.

Seul ou en famille à votre rythme, venez nous rejoindre et découvrir tous les bienfaits d'une activité physique synonyme de dynamisme et de vitalité, le tout dans une ambiance conviviale et détendue.

Ami(e)s sportifs(ves), nous vous attendons pour vivre avec nous tous ces bons moments.

N'oubliez pas de prendre un tapis de gym, une serviette, une bouteille d'eau, un manche à balai (sur lequel s'appuyer dans les exercices d'équilibre).

REGLEMENT INTERIEUR

Art 1 : Le présent règlement intérieur s'applique à tous les membres : dirigeants, animateurs et licenciés de la section.

Art 2 : Certificat médical

Le certificat médical annuel de non contre indication est obligatoire pour la pratique de la Gymnastique Volontaire. Imprimé spécial pour les + de 60 ans. Il concerne tous les pratiquants. Le certificat médical sera remis à l'association au moment du paiement de la cotisation, soit après les deux séances d'essai gratuites.

Art 3 : Cotisation

L'adhésion à la section donne lieu à paiement d'une cotisation.

Art 4 : Remboursement de la cotisation

Le remboursement de la cotisation pourra être demandé dans des cas particuliers (déménagement, maladie, embauche). Un justificatif sera demandé. La demande sera étudiée en réunion de Bureau. Le remboursement se fera au prorata du temps passé dans la saison GV. Les montants de la licence et de la part départementale ne pourront être remboursés.

Art 5 : Pour des raisons de sécurité, les enfants ne seront pas admis pendant les cours « adultes ». Une autorisation exceptionnelle pourra être accordée pour une séance par le Bureau ou la Présidente de l'association.

Art 6 : informations à destination des licenciés

Les copies de diplômes sportifs des animateurs sont mises à la disposition des licenciés

- l'association dispose de l'agrément Jeunesse et Sports n° 33504014

- Le Flash 33 et le calendrier des activités de pleine nature, envoyés régulièrement par le Comité Départemental GV de la Gironde, seront mis en ligne sur le site Internet de l'Association.

- la section organise dans l'année un ou plusieurs stages

Art 8 : Chaque licencié devra avoir une tenue et des chaussures de sport adéquates afin d'éviter les chutes par glissades. De plus chaque adhérent devra apporter à chaque cours un tapis pour le travail au sol ainsi qu'un bâton ou manche à balai.



BULLETIN ADHESION

ADULTE

2018/2019



6 bis rue de Garrot
Lacanau de Mios
33380 MIOS

05 47 79 14 87
gymlacanau@yahoo.fr

Association Loi du 1er Juillet 1901
Agrément n° 33504014



HORAIRES

Cours Adultes

Lundi

9h00 à 10h00 Fitball / Gliding / Pilates
19h00 à 20h00 Renforcement musculaire

Mardi

20h30 à 21h30 AERO LATINO

Mercredi

19h00 à 20h00 PILATES (places limitées)
20h00 à 21h00 PILATES (places limitées)

Jeudi

18h30 à 19h30 Renforcement musculaire

Vendredi

19h30 à 20h30 (Cardio / Abdo-fessiers)

Cours Enfants

Mercredi

14h45 à 15h45 : CE / CM (places limitées)
15h45 à 16h45 : GS / CP (places limitées)
16h45 à 17h45 : PS / MS (places limitées)
18h00 à 19h00 : Zumba ADOS/ Zumba Step

Vendredi

16h30 à 17h30 : Zumba Kids (places limitées)
(CE2 / CM)

Tarifs à l'année

Cotisation Adulte GV 97,00 €
(incluant 25 € de licence reversée à la fédération)

Cotisation GV Lycéen/Étudiant 79,00 €
(présentation carte de scolarité)
(incluant 25 € de licence reversée à la fédération)

Cotisation GV Enfant 72,00 €
(incluant 21 € de licence reversée à la fédération)

ZUMBA ® 116,00 €
(incluant 25 € de licence reversée à la fédération)

PILATES ® 116,00 €
(incluant 25 € de licence reversée à la fédération)

ZUMBA KIDS ® / ZUMBA ADOS ® 75,00 €
(incluant 21 € de licence reversée à la fédération)

Pack GV ZUMBA ou PILATES 188,00 €
(incluant 25 € de licence reversée à la fédération)

BULLETIN D'ADHESION

Adhésion GV Adhésion ZUMBA

Adhésion PILATES

Adhésion Pack Zumba + GV

Adhésion Pack PILATES + GV

Je soussigné(e)

Nom :

Prénom :

Date de naissance

Adresse :
.....
.....

Code postal et Ville :
.....

Téléphone :

Email :

Déclare adhérer pour la saison 2018//2019 à la Gymnastique Volontaire de Lacanau de Mios et avoir été informé(e) qu'il ou qu'elle peut souscrire, en plus de l'assurance de base, une individuelle « accident renforcée » IA Sport d'un montant de 11 €.

A Lacanau de Mios, le

CERTIFICAT MEDICAL Obligatoire : joint

PHOTO Obligatoire : joint

2 Séances d'Essai Offertes