

Saison 2023/2024

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX
G.A.G.

NOUVEAUX COURS

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

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.

VENDREDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE 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 tires du Pilates, yoga, tai chi*

JEUDI 20H00 à 21H00 SALLE DE GYMNASTIQUE 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 règlement de la cotisation annuelle (**non remboursable**).

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez téléphoner au : 06.42.41.60.86

SAISON 2023/2024

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX G.A.G.

Section : COURS ADULTES FITNESS

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^{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 2023/2024 **J'ai pris connaissance du règlement intérieur et en accepte les règles.**

Gouvieux, le 2023

Signature, précédée de la mention
« Lu et approuvé »

Saison 2023/2024

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

Section : GYMNASTIQUE ADULTE FITNESS

FICHE COMPTABLE

NOM : Prénom :

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

Téléphone domicile :Téléphone portable :

COTISATION ANNUELLE

COURS ADULTE FITNESS :

1 cours	230.00
2 cours	290.00
3 cours	350.00
4 cours	390.00
TOTAL

Pour toutes facilités de paiement, contacter le club.

Réglé par chèque : n° : Banque

Espèces :

Le :

Saison 2023/2024

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX
G.A.G.

Section : COURS ADULTES FITNESS

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 2023**, pour être valable durant l'année sportive qui débute le 1^{er} septembre 2023 et se termine le 31 août 2024.

OU DATANT DE MOINS DE TROIS ANS.

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** "

CACHET DU PRATICIEN

SIGNATURE

3

Saison 2023/2024

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 2023/2024

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE DE GOUVIEUX G.A.G.

Section : GYMNASTIQUE ADULTE FITNESS

REGLEMENT INTERIEUR

TENUE VESTIMENTAIRE PRATIQUE PENDANT LES COURS

**TENUE PRATIQUE
1 SERVIETTE DE TOILETTE
1 BOUTEILLE D'EAU
DES BASKETS PROPRES (usage uniquement en salle).**

COTISATION

La cotisation est annuelle. **Elle est non remboursable pour quelques motifs que ce soit**

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).

EN FONCTION DE LA DISPONIBILITE DE FATIMA DES COURS POURRONT ETRE ASSURES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez téléphoner
A la responsable Christine COCHINARD : 06.09.59.22.63
OU FATIMA (coach) : 06.42.41.60.86