

SAISON 2024/2025

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

- 1 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
- 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 2024/2025 **J'ai pris connaissance du règlement intérieur et en accepte les règles.**

Gouvieux, le ..... 2024

Signature, précédée de la mention  
« Lu et approuvé »

Saison 2024/2025

**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	235.00
2 cours	295.00
3 cours	355.00
4 cours	395.00
<b>TOTAL</b>	.....

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

Réglé par chèque : n° : ..... Banque .....

Espèces : .....

Le : .....

Saison 2024/2025

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 : .....

**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 2024/2025

## 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**  
*(la présence des enfants des adhérents n'est pas souhaitée pendant les cours,  
L'association décline toute responsabilité en cas de présence exceptionnelle).*

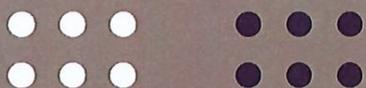
**L'association décline toutes responsabilités en cas de vol de bijoux ou vêtements ou chaussures de valeurs ou portables laissés dans les vestiaires ou dans la salle (Sans surveillance).**

**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 Directrice Technique et Administrative : Christine COCHINARD : 06.09.59.22.63  
OU FATIMA (coach) : 06.42.41.60.86

# ASSOCIATION GAG

Gymnastique Artistique de Gouvieux



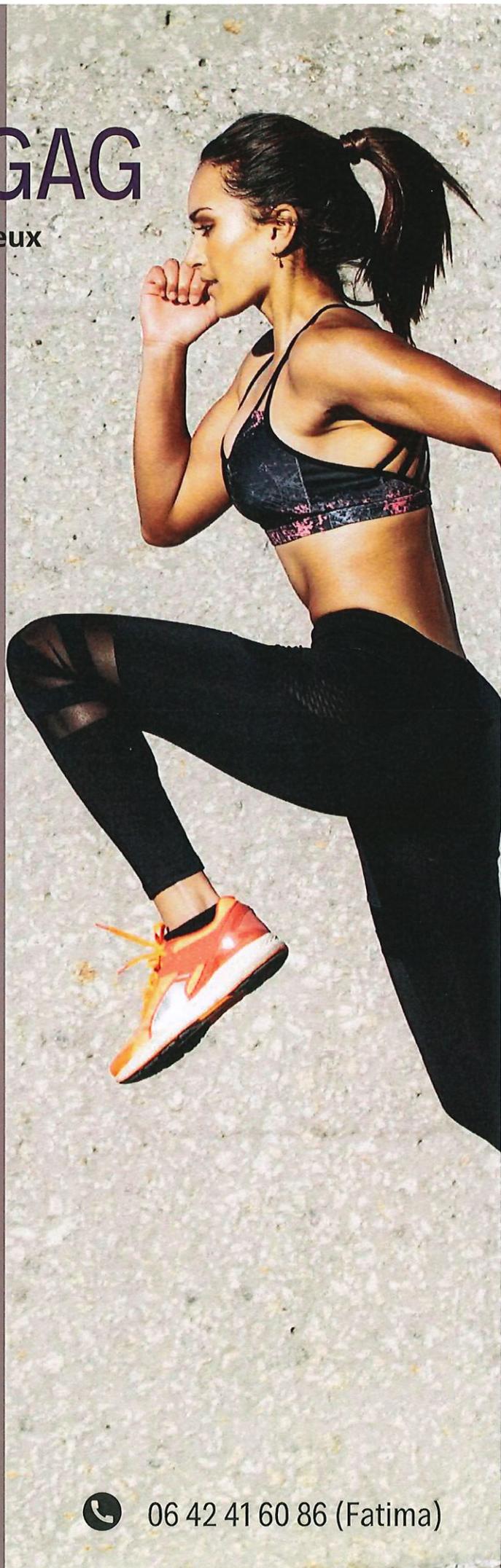
## COURS DE LA SEMAINE

- LUNDI – 20H – ATTACK / COMBAT
- MARDI – 20H – HIIT / TABATA
- JEUDI – 10H – CARDIO / RENFO
- JEUDI – 20H – PILATES / STRETCHING
- VENDREDI – 20H – TRAMPOLINE
- SAMEDI – 10H – CARDIO / RENFO

Saison 2024 - 2025



06 42 41 60 86 (Fatima)



# CONTENUS DE COURS

## BODY ATTACK

Mélange unique d'aérobic, de HIIT. Ce cours offre une expérience de fitness complète et dynamique. Cette discipline est conçue pour améliorer à la fois la condition physique, la force, l'agilité, l'équilibre, la tonification musculaire et la coordination.

## BODY COMBAT

Inspiré des arts martiaux et des sports de combat, ce cours de 55 minutes vous permettra de vous défouler et de brûler un maximum de calories. Il vous permettra aussi d'améliorer votre souplesse et votre mobilité.

## TABATA

Arrivée du Japon, c'est une variante du HIIT. Le Tabata se décrit comme suit: 20 secondes d'exercice intensif, suivies de 10 secondes de récupération à répéter 8 fois, pour un entraînement total de 4 minutes.

## HIIT

Entraînement fractionné à haute intensité, permettant d'améliorer la performance sportive et augmenter les capacités physiques de tous types d'athlètes. Ce cours permet la combustion de la masse graisseuse, même après que l'entraînement soit terminé.

## OXYGENE

Cours avec exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates. Le contrôle de la respiration est important. Ce cours a pour objectif d'améliorer la force, la mobilité, la coordination entre le corps et l'esprit.

## PILATES

Cours assuré par un instructeur diplômé. Le Pilates est une méthode d'entraînement qui associe travail du corps, de l'esprit pour améliorer la santé générale et le bien-être. Cette méthode mêle respiration, concentration, contrôle, mouvement et posture pour renforcer les muscles profonds et améliorer la flexibilité et l'équilibre.

## TRAMPOLINE

Cours Fun, il suffit de rebondir sur une toile, ce qui permet de travail de haute intensité aux faibles impacts, renforçant les articulations. Cette intensité vous assure une perte calorique de 900 calories par cours.

## STRETCHING

Cours qui consiste à allonger les muscles, augmenter leur souplesse et améliorer l'amplitude de mouvement des articulations. Ce cours permet de réduire les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine, prévenir les blessures, accroître la mobilité articulaire.