

Association Grézieu Gymnastique (A.G.G.)

salle Eugène Catalon- 1C Route du Col de la Luère – 69290 - Grézieu

Cours de Gymnastique Adultes - Saison 2020/2021

Stretching : Etirements

Gymnastique d'Entretien : Activité permettant de retrouver ou d'entretenir en douceur la tonicité musculaire par des exercices (abdos, fessiers, etc...) et de favoriser la détente du corps par des étirements adaptés aux efforts pratiqués et à la fatigue quotidienne.

Renforcement Musculaire : Cette activité propose les mêmes caractéristiques, avec une intensité de travail musculaire supérieure, avec entraînement du système cardio-respiratoire.

Premiers cours de la saison : la semaine du 07 Septembre 2020

Horaires

LUNDI	9h45 / 10h45	Renforcement musculaire
LUNDI	10H45 / 11H30	Stretching
MARDI	19H15 / 20H15	Renforcement musculaire
MERCREDI	8H30 / 9H30	Gymnastique d'entretien
JEUDI	8h30 / 9h30	Renforcement musculaire

Tarif annuel

1 cours hebdomadaire	110 €
2 cours hebdomadaires	220 €
3 cours hebdomadaires	300 €
SUPPLEMENT NON-RESIDENT	20 €

Règlement : Possibilité de faire 2 chèques, encaissés en octobre 2020 et février 2021

REGLEMENT INTERIEUR

- L'inscription est définitive et ne donne lieu à remboursement que sur présentation d'un certificat Médical pour une inaptitude de 3 mois minimum.
- En cas d'inscription en cours d'année, le trimestre en cours est dû dans sa totalité.
- En cas d'absence à un cours, aucun 'rattrapage' n'est autorisé dans un autre cours.
- **Non-résidents** : les adhérents ne résidant pas à Grézieu doivent s'acquitter d'un **unique** supplément de 20 €, soit lors de leur inscription à la Gym soit lors de leur inscription au Pilates.

Ayons les bons gestes pour le confort et la sécurité de chacun :

- Chaussures propres à usage unique pour les cours de Gymnastique.
- Serviette personnelle à utiliser sur les tapis.
- Chaque adhérent doit ranger le matériel utilisé à la fin des cours.
- Pour le bien-être de tous les adhérents et le respect de Cathy, nous vous demandons d'arrêter les téléphones portables pendant les cours.

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative (versement de la cotisation, information en cas d'absence de Cathy, ...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes.

Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante : gym.agg.290@gmail.com ou un courrier à l'adresse de l'association.

Renseignements :

Dominique DELORD 06 38 99 15 70 / Véronique PHILIBERT 06 15 88 96 19

Association Grézieu Gymnastique (A.G.G.)

salle Eugène Catalan

Cours de Gymnastique Adultes - Saison 2020/2021

FICHE D'INSCRIPTION

(Merci d'écrire en majuscules)

Nom.....

Prénom

Adresse

Code postal.....

Ville.....

N° portable obligatoire

Mail

Cocher les cours de votre choix				
LU2		LUNDI	9h45 / 10h45	Renforcement musculaire
LU3		LUNDI	10H45 / 11H30	Stretching
MA2		MARDI	19H15 / 20H15	Renforcement musculaire
ME1		MERCREDI	8H30 / 9H30	Gymnastique d'entretien
JE1		JEUDI	8h30 / 9h30	Renforcement musculaire

Cocher le/les montants		
	1 cours hebdomadaire	110 €
	2 cours hebdomadaires	220 €
	3 cours hebdomadaires	300 €
	SUPPLEMENT NON-RESIDENT	20 €
	TOTAL €

Règlement : Possibilité de faire 2 chèques, encaissés en octobre 2020 et février 2021

Montant chèque n°1 =	Montant chèque n°2 =
----------------------	----------------------

Demande d'attestation pour prise en charge employeur

IMPORTANT : merci d'indiquer à Cathy vos problèmes de santé (Prothèses, hernie discale, opération du genou...ou autre) afin qu'elle puisse en tenir compte lors de ses cours.

Date et Signature

Merci de nous retourner cette fiche avec votre règlement, à l'adresse :
Association AGG – 1 C Route du Col de la Luère – 69290 – Grezieu La Varenne