

### Coordonnées

|  |  |
|--|--|
| <b>CIVILITÉ :</b> <input type="checkbox"/> MME <input type="checkbox"/> M. | <b>ADHÉRENT :</b> <input type="checkbox"/> NOUVEAU <input type="checkbox"/> ANCIEN |
| <b>NOM :</b>   | <b>PRÉNOM :</b>  |
| <b>ADRESSE :</b>   | <b>CP/VILLE :</b>  |
| <b>TÉL. DOMICILE :</b>   | <b>TÉL. PORTABLE :</b>   |
| <b>DATE DE NAISSANCE :</b> __/__/__  | <b>EMAIL :</b><br><small>(écrire en majuscules)</small>                            |

### Activités

### COCHEZ VOTRE/VOS CHOIX

|                                  |          |               |                                    |                          |
|----------------------------------|----------|---------------|------------------------------------|--------------------------|
| Gym douce                        | Lundi    | 10h00 - 11h00 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Bien être, mal de dos            | Lundi    | 14h00 - 15h30 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Bien être, mal de dos            | Lundi    | 15h30 - 17h00 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Muscu. - circuit training        | Lundi    | 17h00 - 19h00 | Gianni - COSEC Salle VDC           | <input type="checkbox"/> |
| Aéro boxing - Renfo. musculaire  | Mardi    | 18h30 - 19h30 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Muscu - circuit&cross training   | Mardi    | 19h30 - 20h30 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Cuisses abdos fessiers           | Mardi    | 20h30 - 21h30 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Movement therapy                 | Mardi    | 20h30 - 21h30 | Yoan - COSEC Salle gym             | <input type="checkbox"/> |
| Circuit training FIT/ADO         | Mercredi | 18h00 - 19h00 | Adélaïde - Salle des pêcheurs      | <input type="checkbox"/> |
| Cuisses abdos fessiers et STRONG | Mercredi | 19h30 - 20h15 | Adélaïde - Ecole Paul Bert         | <input type="checkbox"/> |
| STRONG                           | Mercredi | 20h15 - 21h00 | Adélaïde - Ecole Paul Bert         | <input type="checkbox"/> |
| Gym douce sénior                 | Jeudi    | 09h45 - 10h30 | Guillaume - COSEC Salle B          | <input type="checkbox"/> |
| Gym sénior équilibre             | Jeudi    | 10h45 - 11h30 | Guillaume - COSEC Salle B          | <input type="checkbox"/> |
| Trampo/Cardio renfo muscu        | Jeudi    | 20h00 - 21h00 | Gianni - COSEC Salle B             | <input type="checkbox"/> |
| Movement therapy                 | Jeudi    | 20h30 - 21h30 | Yoan - COSEC Salle gym             | <input type="checkbox"/> |
| Gym dans l'eau                   | Mardi    | 12h00 - 12h40 | Gérard - Piscine Vaires            | <input type="checkbox"/> |
| Gym dans l'eau                   | Mardi    | 12h40 - 13h20 | Gérard - Piscine Vaires            | <input type="checkbox"/> |
| Gym dans l'eau                   | Jeudi    | 20h30 - 21h30 | Aurélie - Piscine Vaires           | <input type="checkbox"/> |
| Gym dans l'eau                   | Vendredi | 12h00 - 12h40 | Aurélie - Piscine Vaires           | <input type="checkbox"/> |
| Gym dans l'eau                   | Vendredi | 12h40 - 13h20 | Aurélie - Piscine Vaires           | <input type="checkbox"/> |
| Marche active / Marche nordique  | Mardi    | 10h00 - 11h30 | Mimi - Plein air                   | <input type="checkbox"/> |
| Marche nordique                  | Samedi   | 10h00 - 12h00 | Mimi - Plein air                   | <input type="checkbox"/> |
|                                  |          |               | <b>TOTAL DU NOMBRE D'ACTIVITÉS</b> |                          |



NOTE : PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES / COURS MAINTENU SI + DE 10 PERSONNES

### TARIFS

| Nombre d'activités | Total adhésion |
|--------------------|----------------|
| <b>ADOS</b>        | <b>100 €</b>   |
| <b>1</b>           | <b>150 €</b>   |
| <b>2</b>           | <b>250 €</b>   |
| <b>3 et +</b>      | <b>325 €</b>   |

Réduction FAMILLE : -10% pour toute inscription supplémentaire, appliquée sur le montant le plus faible

### Règlement

|  |                          |                             |                          |  |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|
| Nombre d'activités   | <input type="text"/>     | Montant total de l'adhésion | <input type="text"/> €   | Date et signature  |
| Avez-vous besoin d'une ATTESTATION d'inscription pour votre CE ? |                          |                             |                          | <input type="checkbox"/> OUI<br><input type="checkbox"/> NON |
| CONTROLE   | <input type="checkbox"/> | Bulletin complété           | <input type="checkbox"/> | Règlement  |
|  | <input type="checkbox"/> |                             | <input type="checkbox"/> | Certificat médical   |

### Nouveauté

#### Qu'est-ce que le **Movement Thérapy**

En Movement Thérapy, le **corps** devient l'instrument à partir duquel on apprend à être **bien dans sa peau**, à sortir de sa tête, à **retrouver l'énergie** de l'enfant. Le Movement Thérapy vise la prise de conscience de soi et la **libération de tensions et de blocages** inscrits dans la mémoire du corps.

Sur le plan physique, elle améliore la **circulation**, la **coordination** et le **tonus musculaire**.

Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'**affirmation de soi**, ravive les **capacités intellectuelles** et la **créativité**, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, frustration, sentiment d'isolement, etc.



Nouveau !

### Dossier d'inscription

Votre dossier d'inscription devra se composer de:

- le **bulletin d'inscription** dûment complété (le plus lisiblement possible) et **signé**
- le **règlement** de votre adhésion
- le **certificat médical**

### Dépôt du dossier

Vous pouvez remettre votre dossier d'inscription complet :

- au **forum des associations** au stand **USVEC GYMNASTIQUE** le dimanche 5 septembre 2021
- aux **animateurs** lors des cours dans une enveloppe fermée à votre nom
- dans la **boîte aux lettres** de l'USVEC au 2 Bld de Lorraine à Vaires

### Contacts

- Par mail : [contacteusvairesgymnastique.fr](mailto:contacteusvairesgymnastique.fr)
- Par téléphone :  
Catherine BOURGEOIS 06.66.30.32.53  
Sébastien LEBLANC 07.82.62.41.85

Nos animateurs sont également à votre disposition pour toute demande de renseignement.



**REPRISE LE 6 SEPTEMBRE 2021**