

COORDONNÉES

Civilité : M^{me} / M.

Adhérent : Nouveau Ancien

NOM

PRÉNOM

Adresse

CP/VILLE

Tél. domicile - - - -

Tél. portable - - - -

Date de naissance - -

Email

(écrire en majuscules)

SÉLECTION des COURS (cochez dans CHOIX)

	JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU	ANIMATEUR	CHOIX	NBRE de PTS
ACTIVITÉS GYMNIQUES EN SALLE	Lundi	09h00-10h00	Gymnastique	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		10h00-11h00	Gym. douce	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		13h30-15h00	Bien être, mal de dos	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1.5
		15h00-16h30	Bien être, mal de dos	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1.5
		de 16h30 à 19h	Musculation-Circuit training	COSEC Salle VDC	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		18h30-19h30	Pilates Intermédiaire	COSEC Salle B	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1
	Mardi	19h45-20h45	Cuisses-Abdos-Fessiers	Espace Monjaret	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1
		17h30-18h30	Cardio/Renforcement-Musculation	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		18h30-19h30	Aéro Boxing	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		19h30-20h30	Gym. douce-Étirements	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
	Mercredi	20h30-21h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		18h00-19h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	SMA Pêcheurs	Adélaïde	<input type="checkbox"/>	1
	Jeudi	20h00-21h00	Strong by Zumba	SMA Pêcheurs	Adélaïde	<input type="checkbox"/>	1
		10h30-11h30	Gymnastique d'entretien	COSEC Salle B	Mimi	<input type="checkbox"/>	1
		17h00-18h00	Bien être, mal de dos	COSEC Judo/Salle B	David	<input type="checkbox"/>	1
		18h00-19h00	Gym. dynamique	COSEC Salle B	David	<input type="checkbox"/>	1
	Vendredi	20h00-21h00	Trampoline/Cardio-Renforc.-Muscul.	COSEC Salle B	Gianni	<input type="checkbox"/>	1
		08h45-10h15	Gym. douce	COSEC Salle B	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1.5
		10h15-11h15	Gym. douce spécial aîné	COSEC Salle B	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1
		17h30-18h30	Pilates Équilibre	COSEC Salle B	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1
Samedi	18h30-19h30	Étirements	COSEC Salle B	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1	
	09h00-10h00	Pilates Débutant	COSEC Salle O.Girault	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1	

ACTIVITÉS DANSÉES	Lundi	17h30-18h30	Line dance	COSEC Salle B	Isabelle	<input type="checkbox"/>	1
	Mercredi	19h00-20h00	Zumba	SMA Pêcheurs	Adélaïde	<input type="checkbox"/>	1
	Samedi	10h00-11h00	Latino Dance inspiration Zumba	COSEC Salle O.Girault	Mélanie	<input type="checkbox"/>	1

ACTIVITÉS DANS L'EAU	Mardi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard	<input type="checkbox"/>	1
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard	<input type="checkbox"/>	1
	Jeudi	20h30-21h30	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie	<input type="checkbox"/>	2
	Vendredi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie	<input type="checkbox"/>	1
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie	<input type="checkbox"/>	1

ACTIVITÉS PLEIN AIR	Mardi	10h00-11h30	Alternance marche nordique / marche active (RDV Piscine)	Plein air	Mimi	<input type="checkbox"/>	1
	Vendredi	09h30-11h30	Marche nordique (RDV Cossec)	Plein air	Mimi	<input type="checkbox"/>	1.5
	Samedi	10h00-12h00	Marche nordique (RDV Cossec)	Plein air	Mimi	<input type="checkbox"/>	1.5

NOTA : PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES / COURS MAINTENU SI PLUS DE 10 PERSONNES

TOTAL

RÈGLEMENT

REPORT du TOTAL du NOMBRE de POINTS (toutes activités confondues) :

Montant TOTAL de la COTISATION

(voir tableau colonne bleue avec droit d'adhésion inclus) : €

Avez-vous besoin d'une attestation d'inscription pour votre CE ? OUI NON

Date et Signature

CONTRÔLE

Bulletin complété

Règlement

Certificat médical (année du dernier

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 cotisation
- le certificat médical ou questionnaire de santé dûment rempli et signé

DÉPOT DE VOTRE DOSSIER

Vous pouvez remettre votre dossier d'inscription complet :

- au FORUM des ASSOCIATIONS, stand **USVEC GYM VITALITÉ**, le dimanche 1^{er} septembre 2019
- aux **ANIMATEURS** lors des cours dans une enveloppe fermée à votre nom

TARIFS 2019/2020

Sur le bulletin d'inscription, après avoir coché la/les case(s) correspondante(s) à chaque activité choisie, totalisez le nombre de points obtenus.

A ce total (colonne grise) correspond un montant **TOTAL de la COTISATION (colonne bleue)** pour l'année 2019/2020.

Ce montant comprend les frais de licence et les frais fixes.

TARIF "FAMILLE" : -10% sur une seconde inscription
(réduction appliquée sur le montant le plus faible)

TOTAL

POUR xx POINTS	TOTAL de la COTISATION
0.5	105 €
1	130 €
1.5	155 €
2	180 €
2.5	200 €
3	220 €
3.5	240 €
4	260 €
4.5	275 €
5	290 €
5.5	310 €
6	320 €
6.5	335 €
7	350 €
7.5	360 €
8	370 €
8.5	380 €
9	390 €
9.5	395 €
10	400 €

REPRISE des COURS

Lundi 09 septembre 2019

**En septembre la GV vous propose la découverte de ces activités
avec le libre accès à tous les cours proposés.**

N'hésitez pas à venir découvrir les pratiques que vous ne connaissez pas.
Nos animateurs seront à votre disposition pour tout renseignement.