

COORDONNÉES

Civilité : M^{me} / M.

Adhérent : Nouveau Ancien

NOM

PRÉNOM

Adresse

CP/VILLE

Tél. domicile - - - -

Tél. portable - - - -

Date de naissance - -


Email

(écrire en majuscules)

ACTIVITÉS (cochez dans CHOIX)

* horaires modifiés	JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	VOTRE CHOIX	LIEU	ANIMATEUR	
ACTIVITÉS GYMNINIQUES EN SALLE	Lundi	09h00-10h00	Gymnastique		COSEC Salle B	Gianni	
		10h00-11h00	Gym. douce		COSEC Salle B	Gianni	
		14h00-15h00*	Bien être, mal de dos		COSEC Salle B	Gianni	
		15h00-16h00*	Bien être, mal de dos		COSEC Salle B	Gianni	
		16h00-17h00*	Bien être, mal de dos		COSEC Salle B	Gianni	
		de 17h à 19h30*	Musculation-Circuit training		COSEC Salle VDC	Gianni	
		18h30-19h30	Pilates Intermédiaire		COSEC Salle B	Isabelle	
	19h45-20h45	Cuisses-Abdos-Fessiers		Espace MONJARET	Isabelle		
	Mardi	17h30-18h30	Cardio/renforcement-Musculation		COSEC Salle B	Gianni	
		18h30-19h30	Aéro Boxing		COSEC Salle B	Gianni	
		19h30-20h30	Gym. douce-Étirements		COSEC Salle B	Gianni	
		20h30-21h30	Cuisses-Abdos-Fessiers		COSEC Salle B	Gianni	
	Mercredi	17h30-18h30	Circuit Training FIT/ADO		SMA Pêcheurs	Adélaïde	
		18h30-20h00*	CAF/Strong		SMA Pêcheurs	Adélaïde	
		20h00-21h00	Zumba		SMA Pêcheurs	Adélaïde	
	Jeudi	10h30-11h30	Gymnastique d'entretien		COSEC Salle B	Mimi	
		18h00-19h00	Bien être, mal de dos		COSEC Salle B	David	
		19h00-20h00*	Gym. dynamique		COSEC Salle B	David	
		20h00-21h00*	Trampoline/Cardio-Renforc.-Muscul.		COSEC Salle B	Gianni	
	Vendredi	08h45-10h15	Gym. douce		COSEC Salle B	Isabelle	
		10h15-11h15	Gym. douce spécial aîné		COSEC Salle B	Isabelle	
		17h30-18h30	Pilates Équilibre		COSEC Salle B	Isabelle	
		18h30-19h30	Étirements		COSEC Salle B	Isabelle	
	Samedi	09h00-10h00	Pilates Débutant		COSEC Salle de hand	Isabelle	
	ACTIVITÉS DANSEES	Lundi	17h30-18h30	Line dance		COSEC Salle B	Isabelle
		Samedi	10h00-11h00	LIA-Low Impact Aerobic		COSEC Salle de hand	Isabelle
	ACTIVITÉS DANS L'EAU	Mardi	12h00-12h40	Gym dans l'eau		Piscine de Vaires	Gérard
			12h40-13h20	Gym dans l'eau		Piscine de Vaires	Gérard
Jeudi		20h30-21h30	Gym dans l'eau		Piscine de Vaires	Aurélie	
Vendredi		12h00-12h40	Gym dans l'eau		Piscine de Vaires	Aurélie	
	12h40-13h20	Gym dans l'eau		Piscine de Vaires	Aurélie		
ACTIVITÉS PLEIN AIR	Mardi	10h00-11h30	Alternance marche nordique /		Plein air	Mimi	
	Vendredi	09h30-11h30	Marche nordique (RDV Cosec)		Plein air	Mimi	
	Samedi	10h00-12h00	Marche nordique (RDV COSEC)		Plein air	Mimi	
					TOTAL du NOMBRE d'ACTIVITÉS		

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

	TARIFS 2020-2021		
	Des TARIFS simplifiés pour une MEILLEURE COMPRÉHENSION	NOMBRE d'ACTIVITÉS	TOTAL ADHÉSION
	RÉDUCTION "FAMILLE" : -10% pour toute inscription supplémentaire (réduction appliquée sur le montant le plus faible)	FIT ADO	80 €
	Sur le bulletin d'inscription, COCHEZ la/les case(s) correspondante(s) à chaque activité choisie, et TOTALISEZ le nombre d'activités.	1 à 2	150 €
		3 à 4	200 €
5 et plus		300 €	

RÈGLEMENT		
NOMBRE d'ACTIVITÉS	Montant TOTAL de l'ADHÉSION	Date et Signature
Avez-vous besoin d'une ATTESTATION d'inscription pour votre CE ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON		
CONTRÔLE	<input type="checkbox"/> Bulletin complété	<input type="checkbox"/> Règlement
		<input type="checkbox"/> Certificat médical

Suite à la crise sanitaire liée au COVID-19, la fourniture du CERTIFICAT MÉDICAL est OBLIGATOIRE pour toute inscription ou réinscription 2020-2021.

MODIFICATIONS HORAIRES & NOUVEAUTÉS

Nouveaux HORAIRES

- l'activité *Bien être, mal de dos* est scindée en 3 créneaux pour satisfaire la réglementation actuelle liée au contexte sanitaire
- l'activité *Musculation-Circuit training* est décalée de 30 minutes pour commencer à 17h00
- les activités *CAF/Strong* sont regroupées sur un même créneau de 1h30 le mercredi
- l'activité *Zumba* est décalée à 20h00 le mercredi
- l'activité *Gym. dynamique* est décalée à 19h00 le jeudi
- l'activité *Trampoline/Cardio-Renforc.-Muscul.* est décalée à 20h00 le jeudi



Nouvelles ACTIVITÉS

- *Circuit Training FIT/ADO* : une nouvelle activité dédiée aux ADOLESCENTS
- *LIA-Low Impact Aerobic*

Aussi connu sous l'acronyme « LIA », cette activité est un mélange des anciens cours d'aérobic et de fitness nouvelle génération. Chaque cours de LIA se déroule en musique, l'objectif étant de suivre la chorégraphie imposée par le coach, tout en gardant toujours un pied au sol. Pas de saut ni d'acrobatie au programme : cette discipline préconise des mouvements en douceur pour ne pas abîmer les tendons et les articulations. Le Low Impact Aerobic est avant tout une discipline cardio, dont le but est de brûler des calories et d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire.

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 DE VOTRE DOSSIER

Vous pouvez remettre votre dossier d'inscription complet :

- au **FORUM des ASSOCIATIONS**, stand **USVEC GYM VITALITÉ**, le dimanche 06 septembre 2020
- aux **ANIMATEURS** lors des cours dans une enveloppe fermée à votre nom
- dans la **BOITE AUX LETTRES de l'USVEC** au 2 Boulevard de Lorraine à Vaires

CONTACT GYM VITALITÉ

- Par mail aux adresses : usvecvaires@gmail.com et nouveau mail usvaires.gymvitalite@gmail.com
- Par téléphone auprès de Catherine Bourgeois au 06.66.30.32.53
- Directement auprès des nouveaux membres du bureau GV : Brigitte De Conto, Annie Courtois, Colette Chaillan et Claudine Flouriot

REPRISE des COURS

Lundi 14 septembre 2020

**DÉCOUVREZ et TESTEZ toutes les activités de GV
jusqu'aux vacances de la Toussaint.**

(accessible pour toute personne inscrite et ayant réglé le Forfait de base : 1 à 2 activités)

Nos animateurs sont à votre disposition
pour tous renseignements.