



ASSOCIATION SPORTIVE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
de LE PIAN MEDOC

SAISON 2015/2016

Dossier d'inscription et d'informations

Le mot de la présidente :

Quel que soit votre âge, encadré(e) par nos cinq animatrices diplômées et à votre écoute, vous souhaitez vous dépenser avec plaisir, garder votre forme, préserver votre capital santé et faire de nouvelles rencontres, alors, venez rejoindre notre association !

Affiliée à la F.F.E.P.G.V. Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, notre association a obtenu le label qualité décernée par celle-ci.

Bouger dans la bonne humeur : un des objectifs visés par cette équipe dirigeante dynamique et entreprenante composée de bénévoles dévoués.

Vive le sport santé !

Vive la gymnastique volontaire !

Bonne saison sportive, et à très bientôt !

Anne-Lise



La nouveauté de l'année 2015-2016 :

Une séance « Gym Equilibre » : le vendredi de 15 h 30 à 16 h 30 au DOJO, animée par Félicia

INSCRIPTION AUX COURS MIXTES 2015 – 2016

Hommes - Femmes - Adolescents (à partir de 15 ans)

Bulletin complet, daté et signé, et à remettre aux membres du bureau



MERCI DE REMPLIR EN MAJUSCULES

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL et VILLE.....

MAIL _____ @ _____

TELEPHONE.....

TELEPHONE de la PERSONNE à PREVENIR en cas d'accident :

- Etiez-vous adhérent GV l'an dernier, en 2014 - 2015 ? OUI NON (barrer la mention inutile)
- Avez-vous besoin d'une attestation pour le Comité d'Entreprise ? OUI NON

Assurance IA SPORT : J'ai bien pris connaissance de toutes les modalités d'assurance de base et de la possibilité de souscrire à une option complémentaire IA SPORT.

Date : 2015

Signature :



Cotisation : Merci de joindre un chèque de€ à l'ordre de l'ASGV le Pian



+ 1 certificat médical impérativement de de moins de 3 mois (OBLIGATOIRE) : il est nécessaire pour obtenir votre licence !

+ 1 enveloppe timbrée à votre adresse (si vous ne donnez pas de mail)

Seuls les DOSSIERS COMPLETS seront acceptés :

- ✓ Certificat médical daté de moins de 3 mois (à la date d'inscription)
- ✓ Bulletin d'inscription entièrement complété
- ✓ Paiement par chèque bancaire à l'ordre de l'ASGV

TARIFS DES COTISATIONS :

Un forfait annuel pour toutes les séances, qui continuent une semaine sur deux pendant les vacances scolaires (sauf pendant les vacances de Noël).

Pour les Pianais : 100 € pour 1 personne (90 € moins de 20 ans),
185 € pour 2 personnes de la même famille. (couples, parents/enfants)

Pour les non Pianais : 110 € par personne,
185 € pour 2 personnes de la même famille. (couples, parents/enfants)



Marche nordique seule: 40 € par personne, mais attention! changement d'horaire en octobre et pas de marche en janvier et février.

VOS CONTACTS :

Mail : asgv-lepianmedoc@hotmail.fr

Anne-Lise JOBARD - Présidente - 05.56.70.24.99	Michel MESURET- Trésorier - 05 56 95 27 87
Anne SARRELONGUE - Secrétaire - 05 56 28 22 15	Josiane DUPONT – Secrétaire adjointe- 05.56.95.37.31

CE QU IL FAUT SAVOIR SUR VOTRE LICENCE

- Avec votre licence, vous bénéficiez d'une assurance individuelle accident et responsabilité civile auprès de la MAIF.
- Vous recevrez votre licence dématérialisée directement sur votre boîte électronique.

CE QU IL FAUT SAVOIR SUR LE REGLEMENT INTERIEUR DE NOTRE ASSOCIATION

- ✚ Pour LE **RESPECT de l'animatrice et du groupe**, il est demandé **d'ARRIVER ET PARTIR A L'HEURE**.
- ✚ Pour la concentration de tou(te) s, il est demandé **D'ETEINDRE SON PORTABLE**.
- ✚ Pour des raisons d'hygiène, il est demandé d'utiliser des **CHAUSSURES A USAGE EXCLUSIF EN SALLE** dont les semelles sont propres.



**A TRES BIENTOT, POUR
BOUGER AU SEIN DE VOTRE
ASSOCIATION !**

Planning des cours



ACTIVITES 2015/2016



Cours du soir

Lundi	20h00 - 21h00	Gymnase	MultiGym (*) Stretching 1 fois par mois	VIRGINIE
Mardi	18h30 - 20h00	Salle Serge Lama	MultiGym (*)	LAURENCE
Mardi	18h45 - 19h30	Hall Dojo	Step	MALO
Mercredi	19h30 - 20h30	Salle Serge Lama	MultiGym (*)	MALO
Jeudi	18h30 - 19h30	Dojo	Zumba	CORINNE
Jeudi	19h30 - 20h30	Dojo	Body sculpt, cardio, Pilates, Stretching	CORINNE
Jeudi	17h00 - 18h30	Terrain bi-cross	Marche nordique	MALO
Jeudi	18h45 - 19h30	Hall Dojo	Step	MALO
Vendredi	15h30-16h30	Dojo	Gym Equilibre	FELICIA

(*) MultiGym : échauffement chorégraphié, cardio, renforcement musculaire et étirements.

Cours du matin

Mardi	10h30 - 11h30	Hall Dojo	MultiGym (*)	FELICIA
Mercredi	11h30 - 12h30	Dojo	Cardio, renforcement musculaire et étirements	MALO
Vendredi	9h45 - 10h45	Hall Dojo	MultiGym (*)	MALO
Vendredi	11h00 - 12h00	Hall Dojo	Stretching	LAURENCE
Samedi	9h40 - 10h40	Dojo	Cardio, renforcement musculaire et étirements	LAURENCE
Samedi	10h45 - 11h45	Dojo	Pilates (**)	LAURENCE

(**) La méthode Pilates agit sur la musculature profonde et superficielle : elle améliore la souplesse, l'équilibre, la posture et la coordination.