



GYM RESTER EN FORME

GYM POUR TOUS

SAISON 2019-2020

HORAIRE : GYM RESTER EN FORME : Jeudi de 8 h 45 à 9 h 45

RESPONSABLE : **Simone HOVER 03 87 52 57 95**

PROFESSEUR : Vincent SAFER

HORAIRE GYM POUR TOUS : Jeudi de 9 h 45 à 10 h 45

RESPONSABLE : **Dominique ALLEGRINI 03 87 52 56 07**

PROFESSEUR : Vincent SAFER

LIEU : Salle multi-activités

TARIF : **100 € par an + Cotisation ACL obligatoire 13 €**

L'inscription n'est prise en compte que si elle est accompagnée du règlement des cours et de la carte d'adhésion à l'ACL. Règlement sous forme de chèque libellé à l'ordre de l'ACL, à rendre dans les 15 jours qui suivent la rentrée.

L'inscription est ferme et définitive. Le comité propose 1 séance d'essai.

Tout cours ne pouvant regrouper un minimum de 8 adhérents en début de saison ne pourra être maintenu .

REGLEMENT

Tenu confortable et chaussures adaptées à la pratique de la gym

Déroulement des cours

Pendant les cours aucune personne non participante à l'activité n'est admise dans la salle pour des raisons de sécurité et surtout pour le bon fonctionnement du cours.

En cas d'absence du professeur, un SMS vous est envoyé et une affiche est apposée sur la porte de la salle des fêtes pour vous en avertir.

L'enchaînement des cours doit se faire rapidement sans perturber le cours suivant.

Un certificat médical obligatoire est à fournir en début d'année. Il sera valable 3 ans. Si vous avez fourni ce certificat en 2017 ou 2018, il suffira de signer l'attestation sur la fiche d'inscription.

Dernier cours : le 25 juin 2020

FICHE INSCRIPTION

GYM RESTER EN FORME

GYM POUR TOUS

SAISON 2019-2020

NOM	Prénom
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Mail (en majuscules)	

J'autorise l'ACL à prendre toutes les mesures qui s'imposent en cas d'urgence .
Je m'engage à respecter le règlement intérieur.
J'atteste avoir fourni un certificat médical (inscription 2019) ou avoir répondu par la négative au questionnaire de santé au dos de cette feuille (inscription 2017 ou 2018)

. Date signature

L'ACL s'engage à ne pas divulguer les données personnelles communiquées .

Règlement à remettre obligatoirement à l'inscription sous forme de chèque.

Activité **100 €**

Cotisation ACL obligatoire **13 €**

Si payée dans une autre activité, indiquez laquelle :

Total : **€**

Inscrire les noms et prénoms de la personne participante au dos du chèque si nom différent de l'adhérent

Réservé ACL

Banque

Certificat médical

n°chèque

montant_

Questionnaire de santé «activité Gym adultes»

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical à conserver

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplet attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.