



Fiche d'inscription pour la saison 2023/2024

Merci de compléter l'intégralité de la fiche

NOM : Prénom :
Rue :
Code postal : Commune :
Téléphone : Adresse mail :

(attention à l'écrire lisiblement car des mails pourront vous être adressés régulièrement dans l'année) :

Documents à joindre obligatoirement pour permettre la prise en compte de l'inscription

- Photo d'identité	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON
- Attestation d'assurance au titre de la responsabilité civile (à réclamer auprès de votre assureur habitation)	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON
- Certificat médical ou décharge (modèle fourni par l'association)	<input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON

A noter

Les cotisations sont **NON REMBOURSABLES**.

Adhésion pour les résidents de St Jacques sur Darnétal : 120 €

(règlement possible : 1 chèque de 120 € prélevé en septembre / 2 chèques de 60 € prélevés en septembre et octobre / 3 chèques de 40 € prélevés, en septembre, octobre et novembre).

Adhésion pour les personnes extérieures : 160 €

(règlement possible : 1 chèque de 160 € prélevé en septembre / 2 chèques de 80 € prélevés en septembre et octobre / 2 chèques de 60 € et 1 chèque de 40 €, prélevés en septembre, octobre et novembre).

Toutes inscriptions à compter du mois de novembre, paiement en 1 ou 2 règlements.

Une carte d'adhérent vous sera remise lors de votre inscription. **Elle sera à présenter à chaque début de cours ou sur demande des membres du bureau.**

- J'accepte que mon image soit utilisée sur les supports de communication de l'association. Je dispose d'un droit d'accès et de rectification auprès de l'association (loi informatique et liberté du 06/01/1978)
- Je m'engage à respecter le règlement de l'USSJ Gym Volontaire sous peine d'exclusion des cours.
- J'ai bien noté qu'aucun remboursement ne sera accordé après encaissement du ou des chèques de paiement.



**USSJ section GYM VOLONTAIRE
SAINT JACQUES S/DARNETAL**

LETTRE DE DESENGAGEMENT ENVERS L'ASSOCIATION

Je soussigné(e) _____ adhérent(e) à la
section gymnastique volontaire de Saint Jacques sur Darnétal, m'engage à ne pas
fournir de certificat médical pour l'année 2023/2024, et de renoncer à toutes
poursuites en cas d'incidents de toute nature ou de dommages corporels envers
les membres de l'association, s'il m'arrive quoique ce soit lors de la pratique d'une
activité physique et d'en prendre l'entière responsabilité.

Pour faire valoir ce que de droit.

Fait à Saint Jacques sur Darnétal,

le _____ 2023

Signature précédée « lu et approuvé »

REGLEMENT INTERIEUR GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Pour une pratique confortable de la gymnastique, vous devez à chaque cours, être équipés (es) :

- D'une **SERVIETTE** éponge (obligatoire sur les tapis de sol),
- D'une tenue de sport (notamment au niveau des chaussures) **BASKETS OBLIGATOIRES**, (évitez d'arriver avec vos baskets de l'extérieur)
- La carte d'adhérent (e) à présenter à chaque début de cours.

INFORMATIONS

Toute inscription devra se faire accompagnée d'un **CERTIFICAT MEDICAL** ou de la **DECHARGE**, faute de quoi il n'y aura pas d'inscription.

La cotisation annuelle est **NON REMBOURSABLE**.

AUCUN ENFANT ne devra être présent au cours de gymnastique. Il devra attendre ses parents dans le hall du gymnase ou dans les couloirs. Si le cas se produit, nous serons obligés de demander à la personne de bien vouloir quitter le cours.

ASSOCIATION USSJ – GYM VOLONTAIRE

Adresse internet : ussj-gymvolontaire.com

PLANNING DES COURS 2023-2024

LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI			VENDREDI
18H30-19H15	19H15-19H45	18H15-19H15	18H30-19H30	19H30-20h15	9H00 -09H45	09H45-10H30	10H30-11H30	18H30 - 19H30
ANNE	ANNE	ANNE	ANNE	ANNE	FANNY	FANNY	FANNY	ANNE
CUISSES,ABDOS, FESSIERS	H.I.I.T (Haute intensité interval training)	OXIGENO (Basé sur le Yoga, Pilates)	X55 (Cardio musculaire)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILATES 1 DEBUTANT	PILATES 2 INTERMEDIAIRE	PILATES 3 CONFIRME	RENFORCEMENT MUSCULAIRE