

DOSSIER D'INSCRIPTION

Documents à fournir :

- La présente fiche d'inscription ;
- Le ou les chèque(s) de règlement libellé(s) à ARC EN CIEL ;
(Rappel : les chèques ne peuvent pas être postdatés)
- La notice d'information & conditions d'adhésion (à signer) ;
- Le questionnaire de santé ou un certificat médical si vous avez coché au moins une case « oui » sur le questionnaire de santé ;
- Le justificatif de demandeur d'emploi ou étudiant le cas échéant nécessaire pour bénéficier du tarif réduit.

Si vous n'avez pas d'adresse mail :

- 2 enveloppes normales autocollantes timbrées au tarif jusqu'à 20 g ;
- 1 enveloppe 16x23 (1/2 format) timbrée au tarif jusqu'à 100 g ;
Cette enveloppe nous permet de vous adresser les documents d'inscription pour l'année suivante.

Aucun document ne pourra être transmis si vous ne fournissez pas ces enveloppes.

Association ARC EN CIEL
Gymnastique Volontaire du Val d'Ornay
9, rue Charles Péguy - 85000 LA ROCHE SUR YON

E-mail : arcenciel.gv@gmail.com

Site web : www.arcenciel-gv.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/gymarcenciel85>

Contacts : 07 66 37 13 09

DEBUT DES COURS
Lundi 12 Septembre 2022



Saison 2022/2023

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : ___ / ___ / _____

ADRESSE POSTALE COMPLETE :

.....
.....
.....

TELEPHONE :

ADRESSE MAIL :

Veillez l'inscrire d'une écriture lisible (minuscule, majuscule, point, tiret) pour éviter toute erreur de retranscription

.....@.....

Cadre réservé à l'Association :

Nbre de cours	<input type="checkbox"/>	REGLEMENT :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Certificat médical	<input type="checkbox"/>	Questionnaire de santé :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Justificatif DE ou Etudiant	<input type="checkbox"/>	Enveloppes :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assurance complémentaire	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

1 chq

2 chq

liquide

INSCRIPTIONS

LUNDI Corinne		18h00 - 19h00 Gym handicap Salle Omnisports	<input type="checkbox"/>
LUNDI Régine	14h00 - 15h00 Gym d'entretien MQ Les Forges	<input type="checkbox"/>	18h15 - 19h15 Oxygène MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>
LUNDI Anne			19h00 - 20h00 Pilates * Salle de sports Laënnec <input type="checkbox"/>
MARDI Eric		17h55-18h55 gym training MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>	19h05 - 20h05 Renforc. musculaire MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>
MARDI Régine	9h15 - 10h15 Gym d'entretien MQ St André <input type="checkbox"/>	10h30 - 11h30 Gym d'entretien MQ St André <input type="checkbox"/>	
		18h00-19h00 Gym douce APA MQ Les Forges <input type="checkbox"/>	19H15-20H15 Bodyzen Pilates * MQ Les Forges <input type="checkbox"/>
MERCREDI Régine	10h05 - 11h05 Gym Senior MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>	11h15 - 12h15 Gym Douce APA MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>	17h45 - 18h45 Bodyzen - Pilates * Salle de sports Laënnec <input type="checkbox"/>
MERCREDI Anne		18h15-19h15 Marche nordique (1) Base : MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>	19h15 - 20h45 Marche Nordique (2) Base : MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>
JEUDI Maryse		18h00 - 19h00 Bien être –relaxation MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>	
JEUDI Tiphaine		19h15 - 20H15 Gym danse /Fitness MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>	20h15-21-h15 Gym danse / Fitness MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>
VENDREDI Eric	9h30 - 10h30 Gym d'entretien MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>		
VENDREDI Tiphaine	10h45 - 11 h45 Gym d'entretien MQ Val d'Ornay <input type="checkbox"/>		

*** Cours spécifiques (≤ 15 pers)**

(1) Cours débutant
(2) Cours confirmé

COUTS ADHESIONS

TARIFS selon cours et nombre de séances	Adhésion Tarif normal	Adhésion Tarif réduit
Cours GV ou Oxygène ou Marche Nordique 1 h :		
1 cours /semaine	110 €	85 €
2 cours /semaine	160 €	125 €
3 cours /semaine	210 €	165 €
4 cours et + /semaine *	250 €	205 €
Marche nordique (1h30)		
1 cours Marche nordique	150 €	125 €
1 cours Marche nordique + 1 cours GV	200 €	185 €
1 cours Marche nordique + 1 cours spécifique (≤ 15 pers.)	240 €	225 €
Cours spécifiques (≤ 15 pers.) :		
• Pilates (1h) - le lundi de 19h à 20h - encadré par Anne (Salle de sports Laënnec) ;	150 €	125 €
• BodyZen / Pilates / Stretching (1 h) - le mardi de 19h15 à 20h15 - encadré par Régine (MQ Les Forges) ;	150 €	125 €
• BodyZen / Pilates (1 h) - le mercredi de 17h45 à 18h45 encadré par Régine (Salle de sports Laënnec).	150 €	125 €
1 cours spécifique (≤ 15 pers.) + 1 cours GV / semaine	200 €	185 €
2 cours spécifiques (≤ 15 pers.) / semaine	240 €	225 €
Cours Santé/Handicap (1h) le lundi de 18h00 à 19h00 à la salle Omnisports	85	
Cours Tiphaine (commençant le 6/10/2022)		
1 cours /semaine	100 €	75 €
2 cours/semaine	150 €	115 €
* Vous êtes inscrits à 4 cours, nous vous offrons les cours supplémentaires (hors cours spécifiques ≤ 15 pers. et marche nordique) et dans la limite des places disponibles.		
Pour information, le coût de la licence inclus dans le coût de l'adhésion est d'environ 30 €. Votre licence ne sera plus envoyée par courrier. Votre licence vous sera transmise automatiquement par e-mail. Dans le cas contraire, votre licence ne sera disponible que sur demande auprès d'un membre du bureau.		
Vous pouvez également opter lors de l'inscription pour une assurance complémentaire d'un coût de 10,00 €. (voir conditions d'adhésion).		

Note : Cette grille de coûts d'adhésions n'est pas limitative. Renseignez-vous si vous souhaitez des cours supplémentaires, qui ne sont pas renseignés dans la grille.