



BULLETIN D'ADHÉSION – Saison 2024 / 2025



Marche Nordique



Pilates



Renfo
Step
LIA



Stretching



Gym Douce
&
Bien-Être



Renforcement Musculaire



HIIT

ZUMBA!



C.A.F
Cuisses
Abdos
Fessiers

Association Gym Forme

06 95 26 40 86

Maison des Associations
11 rue du Prinquiau
44100 NANTES

Permanences Téléphoniques

Lundi, jeudi, Vendredi : 8h à 12h
Mardi et mercredi : 13h à 17h



contact@gymforme.com



www.gymforme.com



GymFormeNantes



gymforme.nantes



Encore plus
← d'infos !!



+



+



+



+



+



=

GYM FORME est une association loi 1901.

Ses statuts, votés en Assemblée Générale et son règlement intérieur, voté par le Comité Directeur ont fait l'objet d'une déclaration en préfecture.

Ils sont consultables sur le site internet de l'association www.gymforme.com ou sur simple demande en téléphonant au secrétariat au 06.95.26.40.86.

RAPPELS DU REGLEMENT INTERIEUR

Période des cours (article 1.1)

Les cours ont lieu sur une période de 33 semaines (il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires, les jours fériés, le vendredi de l'ascension et le lundi de Pentecôte). Ils commencent le **lundi 16/09/2024** pour se terminer le **vendredi 27/06/2025**

Pour de multiples raisons, il peut arriver que les cours ne puissent pas avoir lieu (salle réquisitionnée, problème technique, professeur absent ...). Très souvent nous proposons une alternative, quelquefois nous n'avons pas d'autre option que d'annuler la séance. Dans la mesure du possible et suivant le délai dont nous disposons, vous recevrez une information par mail.

Tarif des cotisations (article 1.2)

Le paiement de la cotisation engage l'adhérent jusqu'à la fin de la saison sportive. Aucun motif (médical, professionnel, personnel ...) ne pourra donner lieu à un remboursement.

Choix des formules (article 2.1)

Différentes formules sont proposées, suivant le type de gym et le nombre de séances par semaine. Les adhérents choisissent leurs cours dans des lieux et horaires précis **qui ne sont pas interchangeables**. Par conséquent, un cours manqué ne sera pas récupéré. Toute demande de modification en cours de saison devra être validée par le secrétariat.

Assurance (article 3)

Une assurance est souscrite par l'association auprès de IME pour la couverture légale de tous ses membres aux activités proposées.

En complément de la Responsabilité Civile obligatoire, l'association assure ses adhérents pour une Assurance Individuelle Accident (détails dans le règlement intérieur). L'AIA ne couvrant que l'incapacité et le décès, nous vous conseillons, quel que soit votre âge, de souscrire personnellement à une garantie complémentaire « accidents de la vie ».

Divers

Par mesure de sécurité et d'hygiène, je m'engage à venir en cours avec mon tapis de gym antidérapant et des chaussures réservées à la pratique de l'activité.

Toute pratique d'une activité physique ou sportive peut constituer un risque pour la santé. Sachez modérer vos efforts en fonction de votre état de santé et/ou de fatigue.



BULLETIN D'ADHÉSION – Saison 2024 /2025

Veuillez SVP écrire **LISIBLEMENT** en lettres capitales

NOM :

Prénom :

Date de Naissance : (jj/mm/aaaa)..... Sexe : F / M (barrez la mention inutile)

Les mineurs de 16 ans révolus sont acceptés

Adresse complète :

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

Email :

Tél (de préférence portable):

Je parraine un(e) ami(e), j'indique son Nom et Prénom :

.....
En cas d'inscription, votre filleul(e) et vous recevrez un cadeau

Je soussigné(e).....
.....

Déclare avoir pris connaissance des statuts, du règlement intérieur de l'association et j'en accepte les termes.

DATE...../...../..... Signature :

Les statuts et le règlement intérieur sont disponibles sur le site internet de l'association ou sur demande au secrétariat

RGPD : ces données sont recueillies en vue de la mise à jour de notre fichier adhérent, et à des fins de statistiques internes. En aucun cas celles-ci ne seront cédées ou vendues à des tiers.



COTISATIONS 2024 /2025
CHOIX DES FORMULES

Conformément aux statuts, la cotisation engage l'adhérent(e) pour la saison, aucun remboursement quel qu'en soit le motif.

En fonction des lieux de pratique, le centre ou l'association accueillante peut demander à l'adhérent(e) une cotisation en plus, celle-ci est indépendante de GYM FORME.

NB : Seules les formules ci-dessous sont applicables. Aucune demande spécifique ne sera prise en compte.

FORMULES GYM

Toutes disciplines excepté Pilates

1 heure **116€**

2 heures **132€**

3 heures **160€**

4 heures **202€**

ZUMBA

Ajouter **par heure** de ZUMBA
à la formule Gym choisie : **32€**

Soit : **1h = 148€** (116+32)

2h = 196€ (132+32x2)

MARCHE NORDIQUE – 9 séances Atelier 1 ou 2 – 18 séances Atelier 3

Mercredi – 1 séance de 2h/mois – Allure tranquille – Atelier 1 **54€**

Vendredi – 1 séance de 2h/mois – Allure modérée – Atelier 2 **54€**

Samedi – **2** séances de 2h/mois
Allures modérée et dynamique – Atelier 3 **108€**

PILATES

1 heure **170€**

2 heures **271€**

FORMULES PILATES + GYM

1 h Pilates + 1 h Gym **233€**

1 h Pilates + 2 h Gym **287€**

2 h Pilates + 2 h Gym **372€**

CHOIX DES COURS

Aucune confirmation ne sera communiquée, seules les personnes pour lesquelles leur dossier ne peut être accepté faute de place, seront informées.

	Secteur	Activités	Jour	Heure
1 ^{er} cours				
2 ^{ème} cours				
3 ^{ème} cours				
4 ^{ème} cours				

Le dépôt du dossier doit se faire lors des permanences à cet effet (voir fiche « guide des cours »)

Si vous pratiquez plusieurs cours dont au moins un cours de Pilates ou Zumba, vous devez **IMPÉRATIVEMENT** déposer votre dossier sur le créneau Pilates ou Zumba du cours choisi.

DOCUMENTS A FOURNIR :

- Bulletin d'adhésion complété et **signé**
- Règlement de la cotisation à l'ordre de Gym Forme (chèque bancaire, chèque vacances ou coupons -sport)
- **Certificat médical** de non-contre-indication aux activités de remise en forme datant de moins de 3 mois ou **Attestation de santé SIGNÉE** si vous avez fourni un certificat médical la saison précédente.
- 1 enveloppe affranchie pour un poids jusqu'à 20gr, à votre nom et adresse si vous souhaitez recevoir la convocation à l'AG par courrier. Sinon transmis par mail.

NB : TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ



+



+



+



+



+



=

**ATTESTATION SANTE POUR RENOUVELLEMENT ADHESION
Saison 2024 /2025**

attestation à remettre lors de votre **réinscription** après avoir rempli le questionnaire de santé en annexe du Guide des Cours à condition d'avoir répondu **NON** à toutes les questions de santé « QS-Sport » Majeur ou Mineurs

NB : Le certificat médical est valable 3 ans. Attestation de santé à fournir si certificat médical donné année précédente (N-1) ou N-2 selon conditions indiquées ci – dessus.

Cette attestation n'est pas destinée aux nouveaux adhérents, qui devront fournir **OBLIGATOIREMENT** un certificat médical de moins de 3 mois.

Je soussigné(e) (*indiquer votre NOM et Prénom ou celui du mineur le cas échéant **)

.....
Représentant légal (*indiquer NOM et Prénom du mineur**)

.....
Atteste avoir répondu **NON** à toutes les questions de santé « QS-Sport » **Majeur * ou Mineurs *** à l'occasion du renouvellement de l'inscription à GYM FORME pour la saison 2024/2025 pour la pratique sportive d'une ou de plusieurs des familles d'activités suivantes :

- Gymnastique d'entretien et d'expression (dynamique, bien-être, renforcement musculaire, pilâtes, HIIT, zumba...)
- Activités de randonnées de proximité et d'orientation (marche nordique)

☛ **Toute pratique d'une activité physique ou sportive peut constituer un risque pour la santé. Sachez modérer vos efforts en fonction de votre état de santé et / ou de fatigue.**

* *Rayer les mentions inutiles*

Date :Signature