A chacun son Sport !

Gymnastique Volontaire Amitié Montéléger

L'association est affiliée à la fédération française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.
Forte de ses 130 adhérents, elle propose des activités variées, tendance, en salle ou à l'extérieur.

La charte de l'adhérent

Après mes 2 semaines d'essai, je rends mon dossier d'inscription **COMPLET**.

- ✓ J'arrive à l'heure (l'échauffement est important pour éviter les blessures) et je reste jusqu'à la fin du cours.
- ✓ Je participe à l'installation et au rangement du matériel.
- ✓ Je me présente avec des chaussures « propres ».
- ✓ J'écoute les informations diffusées par les animatrices.

On a tout à y gagner

On garde le moral !
On s'écoute (et on se fait du bien !)
On respire !
On se détend !
On vit mieux avec les autres.

Tout le monde peut pratiquer

Que vous ayez **18 ou 99 ans**, vous pouvez pratiquer une activité sportive. L'essentiel est de trouver celle qui vous convient et surtout, qui vous fait du bien !
N'hésitez pas à vous renseigner.
Notre seul objectif : vous aider à vous y retrouver !

Merci à la Mairie, notre partenaire

SAISON 2023-2024

Reprise le 11 septembre

2 cours d'essai gratuits !

Permanence Pré-inscriptions

Espace Cathelin

Samedi 9 Septembre
Forum des Associations 9 h - 12 h

Mardi 19 Septembre
18 h 15 à 19 h 45

Jeudi 21 Septembre
18 h 45 à 20 h 15

Label Qualité Club Sport Santé
Fédération Française EPGV 2022-2026
GV AMITIE MONTELEGER
A026046

Activités

Jour/horaire	Activité	Public
Lundi 12h30 – 13h30	Body Zen (yoga,Pilates®,Bien-être)	dès 18 ans
Mardi 18h30 – 19h30	Pilates®	dès 18 ans
Mardi 19h30- 20h30	Renforcement Musculaire	dès 18 ans
Mercredi 9h00 -10h15	Gym douce	seniors
Mercredi 17h45 - 19h00	Marche Nordique	dès 18 ans
Jeudi 19h00- 20h00	Pilates®	dès 18 ans
Jeudi 20h00-21h00	Cardio, Renforcement Musculaire	dès 18 ans

Effectif minimum :

12 pour marche nordique et 18 pour autres activités

du 11 Septembre 2023 au 20 Juin 2024

(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Animatrices

Annie est diplômée Certificat de Qualification Professionnelle et Pilates®

Rachèle est diplômée du Brevet d'Educateur Sportif, Métiers de la Forme

---

Sylvaine est diplômée fédérale EPGV pour la marche nordique Sport Santé et pour public seniors, gym'mémoire®, gym équilibre®

Lieux de pratique : Montéléger

- cours en salle : Espace Cathelin (contact 04.75.59.57.75)
- marche nordique avec bâtons : Parc de Lorient et environs (contact : 04.75.59.53.33)

Renseignements

Michelle Tholomet (Gym) 04.75.59.57.75
Dominique Pozzetto (Gym) 04.75.83.04.42
Martine Del Barrio (Marche Nordique) 04.75.59.53.33
Andrée Mazel (seniors) 04.75.85.29.52
Pour nous contacter : gva.monteleger@laposte.net

Pré-requis

Questionnaire de santé à compléter
et certificat médical si nécessaire

Cotisation annuelle

incluant licence individuelle obligatoire de 28,50 €

1 cours (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 50 € et 2 chèques de 26 €)	102 €
2 cours (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 65 € et 2 chèques de 43 €)	151 €
3 cours (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 83 € et 2 chèques de 58 €)	199 €
Marche Nordique Si paiement en 3 fois (1 chèque de 60 € et 2 chèques de 36 €)	132 €
Marche Nordique + 1 cours Si paiement en 3 fois (1 chèque de 76 € et 2 chèques de 50 €)	176 €

Site internet du club :
www.sport-sante.fr rubrique « où pratiquer »

Bulletin d'inscription

Nom : ……
Prénom : ……
Nom de Naissance ……
Date de Naissance ……
Adresse : ……
……
Tél (portable) :……
E-mail :……@……

Comment nous connaissez-vous ? Entourez

Déjà licencié Bouche à oreille Internet
Pub boites aux lettres Affichage public Mairie
Autres : ……

Je m'inscris aux activités suivantes

Lundi 12 h 30 – 13 h 30	Body Zen	☐
Mardi 18 h 30 – 19 h 30	Pilates®	☐
Mardi 19 h 30 - 20 h 30	Renforcement musculaire	☐
Mercredi 9 h -10 h15	Seniors (Gym douce)	☐
Mercredi 17 h 45 -19 h	Marche nordique	☐
Jeudi 19 h 00 – 20 h 00	Pilates®	☐
Jeudi 20 h 00 – 21 h 00	Cardio renforcement Musculaire	☐

J'autorise la diffusion de mon image prise lors des événements du club à des fins de supports photographiques

❍ Oui ❍ Non

Date : Signature :

Pièces à joindre à votre dossier :

- ✓ Chèque à l'ordre de Gymnastique Volontaire Amitié Montéléger (possibilité de payer en 3 fois)
- ✓ Questionnaire de santé
- ✓ 1 enveloppe timbrée avec nom et adresse
- ✓ 1 photo pour les nouveaux adhérents
- ✓ Coupons Sport et chèques M'RA acceptés