

A chacun son Sport !



Gymnastique Volontaire Amitié Montéleger

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

La charte de l'adhérent

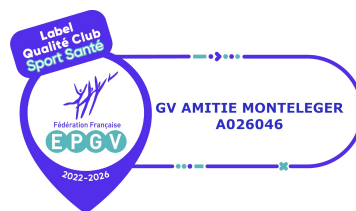
- Après mes 2 semaines d'essai, je rends mon dossier d'inscription **COMPLET**.
- J'arrive à l'heure (l'échauffement est important pour éviter les blessures) et je reste jusqu'à la fin du cours.
- Je participe à l'installation et au rangement du matériel.
- Je me présente avec des chaussures « propres ».
- J'écoute les informations diffusées par les animatrices.

On a tout à y gagner

On garde le moral, On s'écoute, 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.



MONTÉLEGER

Nous remercions chaleureusement la Mairie de Montéleger, qui met gracieusement à notre disposition l'Espace Cathelin, 4 fois par semaine, pour la pratique de nos cours.
Rappel : cette salle peut être réquisitionnée en cas de force majeure ou de besoin ponctuel sur décision de la Mairie.



SAISON 2024-2025

Reprise le 9 septembre

2 cours d'essai gratuits !

Permanence Pré-inscriptions



Espace Cathelin

Vendredi 6 Septembre
Forum des Associations 17 h - 20 h

Mardi 24 Septembre
18 h 15 à 19 h 45

Jedi 26 Septembre
18 h 45 à 20 h 15

Date limite inscriptions : 10 Octobre 2024

Pendant la période des vacances bien méritées et grâce à votre licence FFEPPGV, bénéficiez gratuitement des programmes sport santé chez soi :

<https://vitafede.ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>

Nos Activités

(dès 18 ans)

Lundi

BODY ZEN (yoga, Pilates®, Bien-être) **12h30-13h30**

Mardi

PILATES® **18h00-19h00**
CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE **19h00-20h00**
PILATES® **20h00-21h00**

Mercredi

GYM DOUCE – SENIORS **9h00-10 h15**
MARCHE NORDIQUE **17H45-19H00**

Jeudi

PILATES® **19h00-20h00**
CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE **20H00-21h00**

Effectif mini-maxi :

12 personnes minimum pour la marche nordique
pour tous les autres cours : 18 mini / 28 maxi

du 9 Septembre 2024 au 19 Juin 2025

(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Animatrices

Annie est diplômée Certificat de Qualification Professionnelle et Pilates®

Stéphanie est diplômée d'un Brevet d'Etat 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 : Montéleger

- 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 ou 07.82.10.93.08)

Renseignements

Michelle Tholomet (Gym) 04.75.59.57.75
Dominique Pozzetto (Gym) 07.82.10.93.08
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 30 €)	110 €
2 cours (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 70 € et 2 chèques de 45 €)	160 €
3 cours (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 90 € et 2 chèques de 60 €)	210 €
Marche Nordique Si paiement en 3 fois (1 chèque de 60 € et 2 chèques de 40 €)	140 €
Marche Nordique + 1 cours Si paiement en 3 fois (1 chèque de 85 € et 2 chèques de 50 €)	185 €

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

Je m'inscris aux activités suivantes

- Body Zen** **Lundi 12 h 30 à 13 h 30**
- Pilates®** **Mardi 18 h à 19 h**
- Cardio Renforcement Musculaire** **Mardi 19 h à 20 h**
- Pilates®** **Mardi 20 h à 21 h**
- Séniors (Gym douce)** **Mercredi 9 h à 10 h 15**
- Marche Nordique** **Mercredi 17 h 45 à 19 h**
- Pilates®** **Jeudi 19 h à 20 h**
- Cardio Renforcement Musculaire** **Jeudi 20 h à 21 h**

Date limite des inscriptions : 10 Octobre 2024

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 Montéleger** (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