

## 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.



MONTÉLÉGER

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

**Jeudi 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**

### Jedi

**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'Eduteur 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 €*

<b>1 cours</b> (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 50 € et 2 chèques de 30 €)	110 €
<b>2 cours</b> (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 70 € et 2 chèques de 45 €)	160 €
<b>3 cours</b> (sauf marche nordique) Si paiement en 3 fois (1 chèque de 90 € et 2 chèques de 60 €)	210 €
<b>Marche Nordique</b> Si paiement en 3 fois (1 chèque de 60 € et 2 chèques de 40 €)	140 €
<b>Marche Nordique + 1 cours</b> Si paiement en 3 fois (1 chèque de 85 € et 2 chèques de 50 €)	185 €

Site internet du club :

[www.sport-sante.fr](http://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

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Body Zen</b>                       | <b>Lundi 12 h 30 à 13 h 30</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Pilates®</b>                       | <b>Mardi 18 h à 19 h</b>       |
| <input type="checkbox"/> <b>Cardio Renforcement Musculaire</b> | <b>Mardi 19 h à 20 h</b>       |
| <input type="checkbox"/> <b>Pilates®</b>                       | <b>Mardi 20 h à 21 h</b>       |
| <input type="checkbox"/> <b>Séniors (Gym douce)</b>            | <b>Mercredi 9 h à 10 h 15</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Marche Nordique</b>                | <b>Mercredi 17 h 45 à 19 h</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Pilates®</b>                       | <b>Jedi 19 h à 20 h</b>        |
| <input type="checkbox"/> <b>Cardio Renforcement Musculaire</b> | <b>Jedi 20 h à 21 h</b>        |

**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