

BULLETIN D'INSCRIPTION		AGV AUBORD	
Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.			
<b>Adhésion à toutes les activités :</b>		<b>150€</b>	
<b>Adhésion à une activité au choix : Entourer l'activité choisie</b>		<b>100€</b>	
GYM (cours lundi 14h30, mardi 19h ou 20h, jeudi 9h, jeudi 19h)		→ <b>G</b>	
PILATES (cours lundi 18 ou 19h ou 20h, cours mardi 9h cours jeudi 17h15)		→ <b>P</b>	
DANSE (cours mercredi 19h)		→ <b>D</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PILATES</b> du lundi entourer l'horaire choisi : 18h / 19h / 20h</li> <li>• <b>CROSS-HIT</b> du mardi entourer l'horaire choisi : 19h / 20h</li> </ul>			
Réduction famille : 10 € pour le 2eme membre et les suivants ....			
Indiquer le(s) <b>NOM(S)</b> :			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VOUS SOUHAITEZ UNE FACTURE : OUI NON</li> </ul>			
REGLEMENT	En 1 ou 3 chèques		Espèces, Coupons sport, et Chèques vacances acceptés avec talons + nom de l'adhérent (e) s'il n'est déjà pas imprimé.
	À l'ordre de AGV AUBORD		
Dates de remise le : 01/10/2024, 01/01/2025, 01/04/2025			
Pour 100 = 40+30+30 ou 150 = 60+45+45			
NOM		PRENOM	
Date de naissance			
Adresse			
tél. fixe			
tél. Mobile			
e-mail			
Toutes les rubriques sont à remplir, E-mail ou Mobile vous permettent de recevoir toutes les informations importantes.			
<b>Pièce à fournir Obligatoire : Certificat médical OU questionnaire de santé(doc internet)</b>			

# AGV AUBORD

## SAISON 2024 – 2025

**Reprise des Activités à partir du Lundi 09 Septembre 2024**

**Année exceptionnelle:**

**Le hangar sera en travaux à partir de janvier 2025. Nous aurons la salle petite Camargue à côté du hangar.**

**Les inscriptions au PILATES du lundi soir seront limitées à 20 par cours : choisir soit 18h, soit 19h, soit 20h.**

**Les inscriptions au CROSS-HIT du mardi soir seront limitées à 20 par cours : choisir soit 19h, soit 20h.**

(Les salles peuvent au dernier moment être interverties en fonction des décisions des travaux de la mairie)

**L'AGV sera présente au forum des Associations :**

**Samedi 7 septembre 2024 de 14h à 18 h**

**Vos inscriptions et vos règlements sont à apporter dès les premiers cours**

**les dossiers complets seront prioritaires**

**Pour les 2 cours limités à 20 venez vous inscrire au forum ou lundi 9 septembre de 17h à 18h ou mardi 10 septembre de 18h à 19h ou mercredi 11 septembre de 18h30 à 19h**

**Contacts pour tout renseignement**

Véronique Boniface. Tél. 06.71.84.67.21

Jocelyne Bertrand : tél 06.76.03.17.64

Elisabeth Duserre : tél 06 80 53 69 42

Site WEB: <https://gymaubord.jimdofree.com/> ou Facebook: Gym AGV Aubord

## PLANNING DES ACTIVITES

LUNDI	GYMNASTIQUE	14h30 -15h30	Hangar <b>G</b>	ANTOINETTE
	PILATES	18h – 19h	Hangar <b>P</b>	DORIANE
	PILATES	19h – 20h	Hangar <b>P</b>	
	PILATES	20h - 21h	Hangar <b>P</b>	
MARDI	PILATES	9h – 10h	Hangar <b>P</b>	VALERIE
	CROSS-HIIT-TABATA	19h – 20h	Hangar <b>G</b>	ELODIE
	CROSS-HIIT-TABATA	20h – 21h	Hangar <b>G</b>	ELODIE
MERCREDI	<b>AERO MOVE à partir de 14 ans</b>	19h – 20h	Hangar <b>D</b>	OCEANE
JEUDI	CARDIO-HIIT	9h – 10h	Hangar <b>G</b>	VALERIE
	GYM Bien-être	17h15– 18h15	Hangar <b>P</b>	ANTOINETTE
	BODY SCULPT	19h – 20h	Hangar <b>G</b>	DAVID

**Tous les cours sont mixtes.**

*L'Association se réserve le droit d'annuler le ou les cours dont l'effectif serait insuffisant pour assurer l'équilibre budgétaire.*

*2 cours d'essai gratuits*

**Saison 2024-2025 : du 9 septembre 2024 au 27 juin 2025.**

**Vacances :** Cours assurés les 2 semaines des vacances de toussaint 2024, et la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances scolaires de février et d'Avril 2025.

## Règlement et diverses précisions

- ✓ **L'inscription aux cours de l'association est effective pour toute l'année.**
- ✓ **L'inscription est annuelle, seul le paiement peut être fractionné.**
- ✓ **Le remboursement ou le non-encaissement des chèques ne sera accepté que sur présentation d'un certificat médical.**
- ✓ **L'inscription en cours d'année entraine une cotisation trimestrielle.**

### ➤ GYM BIEN ÊTRE :

Inspirés des gym douces du monde ( Pilates, Yoga, Taïchi ) , les exercices sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.

### ➤ CARDIO HIIT :

Le HIIT (High Intensity Interval Training), d'origine japonaise. Littéralement « entraînement d'intervalles à haute intensité », le HIIT consiste à réaliser des séries d'exercices entrecoupées de pauses. ( Séries de quatre minutes répétées ) .

### ➤ CROSSFIT :

un sport qui mixe fitness et musculation. Il s'agit d'un programme de renforcement musculaire et cardio.

### ➤ AERO MOVE :

Activité chorégraphiée qui combine des mouvements de danse et d'aérobic sur des musiques diverses.

- ### ➤ BODY SCULPT : Discipline fitness centrée sur le renforcement musculaire. Chaque séance cible des groupes musculaires spécifiques pour tonifier le corps .

**Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.**