**SECTION GYMNASTIQUE DU BSCL de BARJOUVILLE**

 **BULLETIN D’INSCRIPTION - saison 2025-2026**

**A nous remettre complété avec votre ou vos règlement(s)**

**NOM …………………………………………………………… PRENOM ………………………………………DATE DE NAISSANCE ………………………....**

**ADRESSE …………………………….………………………………………….…………………………………………………………………………………..............**

**TEL .……………………………………………………………… MAIL………………………………………………………………………..……………………..…………**

 **Merci d’indiquer votre adresse mail lisiblement**

***Activité : Gymnastique-Pilates : Tarif annuel pour 1 ou 2 cours par semaine : 110 €***

 ***Tarif annuel pour 3 cours par semaine : 140 €***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Cours proposés***  | ***Jours et Horaires*** | ***1er cours*** | ***2ème cours*** | ***3ème cours*** |
| ***Pilates******Exercices rythmés par la respiration*** ***Assouplissement et renforcement des muscles profonds***  |  ***Lundi de 18h00 à 19h00*** ***Mardi de 18h00 à 19h00*** ***Jeudi de 19h30 à 20h30*** | **⬜****⬜****⬜** | **⬜****⬜****⬜** | **⬜****⬜****⬜** |
| ***Gymnastique douce******Exercices doux d’assouplissement et de renforcement musculaire, équilibre, coordination etc….*** |  ***Mardi de 17h00 à 18h00***  ***Jeudi de 17h00 à 18h00*** | **⬜****⬜** | **⬜****⬜** | **⬜****⬜** |
| ***Gymnastique d’entretien et de renforcement******Exercices d’assouplissement et de renforcement musculaire : gainage, abdo, fessiers, cardio, step….*** |  ***Mardi de 10h00 à 11h00*** ***Mardi de 18h30 à 19h30*** ***Jeudi de 18h30 à 19h30*** ***Samedi de 9h30 à 10h30*** | **⬜****⬜****⬜****⬜** | **⬜****⬜****⬜****⬜** | **⬜****⬜****⬜****⬜** |
| ***Gymnastique intense : STEP******Exercices intenses et chorégraphies autour d’un STEP*** |  ***Lundi de 19h00 à 20h00*** | **⬜** | **⬜** | **⬜** |
| ***Gymnastique intense*** ***Exercices intenses : gainage, abdo, fessiers, cardio, step...*** |  ***Mardi de 19h00 à 20h00*** | **⬜** | **⬜** | **⬜** |
| ***Gymnastique famille : adulte(s) avec enfant(s) de 6 à 14 ans******Exercices adaptés - Tarif par enfant : 50 €*** |  ***Samedi de 10h30 à 11h30*** | **⬜** | **⬜** | **⬜** |

***Activité : YOGA : Tarif annuel pour 1 cours par semaine : 210 € ou pour 2 cours : 380 € \****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Yoga***  | ***Vendredi de 10h 00 à 11h00***  | **⬜** |
| ***Hatha Yoga***  | ***Samedi de 09h 30 à 10h30*** | **⬜** |

***Activité : ZUMBA : Tarif annuel pour 1 cours par semaine : 150 € \****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Zumba Gold*** | ***Lundi de 10h30 à 11h30***  | **⬜** |
| ***Zumba Fitness*** | ***Mardi de 19h30 à 20h15*** | **⬜** |

*La reprise des cours aura lieu à partir du* ***lundi 8 septembre*** *dans les salles « l’Académie » du complexe sportif « André Ouaggini » rue de Fort Mahon à Barjouville*

***Merci de cocher les cours qui vous intéressent ainsi que les rubriques suivantes :***

* ***Je désire obtenir une attestation d’adhésion pour mon comité d’entreprise***
* ***Je m'engage à respecter les obligations qui me sont imposées : notamment changement de chaussures pour entrer dans les salles***
* ***Je certifie sur l’honneur que mon état de santé me permet de pratiquer l’activité choisie***
* ***Je m’engage à prendre connaissance et à respecter le Règlement Intérieur affiché sur le tableau de la Section***

 ***Les cours proposés seront assurés sous réserve d’un nombre minimum de participants inscrits***

***Il est impératif d’effectuer un règlement par activité choisie (Activité Gym - Activité Yoga - Activité Zumba)***

***\* Pour la Zumba et le Yoga vous pouvez faire trois chèques à joindre au bulletin et qui ne seront encaissés qu’au début de chaque trimestre***

***Le(s) chèque(s) sont à libeller à l’ordre de « BSCL- section gymnastique » et à joindre impérativement au bulletin d’inscription.***

***(Les coupons - sport et les chèques vacances « papier » sont acceptés, par contre les chèques vacances « connect » seront refusés)***

 ***Si vous désirez régler par virement, merci de nous contacter à l’adresse mail : gymbarjouville@gmail.com***

***Date : Signature :***