

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

Je rends mon dossier d'inscription COMPLET le plus tôt possible et avant le **30 Septembre 2025**.

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.

Les cours en salle se déroulent dans le silence afin de ne pas perturber les explications des animatrices et par respect des autres participants

Je consulte ma boîte e-mail avant de me rendre à ma séance sportive afin de vérifier que ma séance n'a pas été annulée dans l'urgence.



MONTÉLEGER

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



SAISON 2025-2026

Reprise le 8 septembre

**2 cours d'essai gratuits
pour les nouveaux Adhérents
Pendant tout le mois de Septembre**



**Date limite inscriptions:
30 Septembre 2025**

**Nouveauté:
Inscription et règlement par
carte bancaire possibles en ligne sur
HelloAsso**

<https://www.helloasso.com/associations/gymnastique-volontaire-amicie-monteleger/adhesions/25-inscription-saison-2025-2026-gymnastique-volontaire-monteleger>

(Sauf cours Seniors et Marche Nordique)

Nos Activités

(dès 18 ans)

Lundi

BODYZEN (yoga, Pilates®, Bien-être) **12 h 30 à 13 h 30**

Mardi

PILATES® **18 h 00 à 19 h 00**
CARDIORENFORCEMENTMUSCULAIRE **19 h 00 à 20 h 00**
PILATES® **20 h 00 à 21 h 00**

Mercredi

GYMDOUCE--SENIORS **9 h 00 à 10 h 15**
MARCHENORDIQUE **17 h 45 à 19 h 00**

Jeudi

PILATES® **19 h 00 à 20 h 00**
CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE **20 h 00 à 21 h 00**

Effectif mini-maxi :

12 personnes minimum pour la marche nordique pour
tous les autres cours : 20 mini / 30 maxi

Du 8 Septembre 2025 au 18 Juin 2026

(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 32€

1 cours (sauf marche nordique)	115€
2 cours (sauf marche nordique)	165€
3 cours (sauf marche nordique)	215€
Marche Nordique	145€
Marche Nordique + 1 cours	190€

**Les personnes qui souhaitent
bénéficier d'un paiement en 3 fois
peuvent se rapprocher d'un membre
du bureau de la GVA pour étude de
leur demande.**

Site internet de la fédération :

www.sport-sante.fr rubrique «où pratiquer»

Bulletin d'inscription

Date Limite inscription le 30 Septembre 2025

Nom:

Prénom:

Nom de Naissance.....

Date de Naissance.....

Adresse:

.....

Tél (portable) :

E-mail:@.....

Comment nous connaissez-vous ? Entourez

Déjà licencié Bouche à oreille Site Internet

Affichage public Mairie Autre

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 |
| ☐ Seniors (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 |

J'ai pris connaissance de la charte de l'Adhérent

☐ Oui ☐ Non

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**
- ✓ Questionnaire de santé et certificat médical le cas échéant
- ✓ Coupons Sport et chèques M'RA acceptés