



**A. S. P. C.
GYMFORM**



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
MAINE ET LOIRE

Saison 2023-2024

FICHE D'INFORMATIONS - MODALITES D'INSCRIPTION

TARIFS D'INSCRIPTION :

Frais fixes (42 €) : Adhésion : 22 € + Licence sportive 20 €
+ Cours principal : Gym : 70 € Marche Nordique : 100 €
+ Cours supplémentaires : 55 € par cours

Si plusieurs cours choisis, la marche nordique est obligatoirement en cours principal

Possibilité d'1 cours d'essai par activité avant inscription



Permanences inscriptions

Maison des Associations - Avenue de l'Europe
Vendredi 1^{er} septembre et vendredi 8 septembre de 17h00 à 19h00
Samedi 9 septembre de 10h00 à 12h00
Samedi 2 septembre : Forum des Associations
Complexe sportif François Bernard de 9h00 à 13h00

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

Pièces à joindre au dossier d'inscription :

- La fiche d'inscription dûment renseignée,
- Une attestation de santé complétée et signée et, si nécessaire (selon réponses questionnaire), un certificat médical récent de moins de 3 mois.
- Votre règlement : Chèque bancaire à l'ordre de ASPC GYMFORM ou Chèque ANCV Sport/Vacances ou Espèces.

TOUT DOSSIER DOIT ETRE COMPLET POUR ETRE PRIS EN COMPTE



PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M A T I N		Renforcement musculaire 10h-11h (Athlétis)	Pilates 9h-10h (Athlétis)		Marche Nordique 9h-10h30 (En extérieur)	Fit Zen 9h-10h (Athlétis)
		Gym douce 11h-12h (Athlétis)			Activités Physiques Adaptées 10h45-12h00 (Vincent Malandrin)	
A P R E S - M I D I	Stretching 14h-15h (Athlétis)	Marche Nordique 14h-15h30 (En extérieur)		Gym douce 14h-15h (Athlétis)	Gym avec chaise 15h45-16h45 (Vincent Malandrin)	
					Pilates 17h15-18h15 (Athlétis)	
S O I R	Renfo. Cardio. Fit Boxing 20h-21h (Athlétis)	Renforcement Musculaire 20h-21h (Athlétis)	Step 20h-21h (Athlétis)	Renforcement musculaire 20h-21h (Athlétis)	Pilates 18h15-19h15 (Athlétis)	

Les cours fonctionnent selon le planning scolaire donc pas de cours pendant les vacances (Sauf rattrapages). L'association décline toute responsabilité en cas d'indisponibilité des salles municipales accueillant nos cours. Elle fait néanmoins tout son possible pour trouver des solutions alternatives.



Contacts

courriel : aspcgymform@gmail.com
Site internet : <https://aspcgymform.wordpress.com/>

Comment vous inscrire :

- En nous rencontrant lors de nos permanences.
- En adressant ou en déposant votre dossier complet à notre adresse ci-contre.
- Prochainement en ligne en suivant le lien : <https://aspcgymform.comiti-sport.fr/>

A. S. P. C. - GYMFORM
Complexe sportif François Bernard
Avenue Galliéni
49130 LES PONTS DE CE