

INSCRIPTIONS SAISON 2023-2024

Association Gymnastique volontaire GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER
 Siège : les Mas de Léouvé villa 5 – 95 chemin de Ste Colombe – 06800 Cagnes-sur-Mer
 Salle Costamagna : chemin des Travaux - Gymnase Colette Besson - Parcours de santé
 Site internet : <http://gymvolontaire-cagnesurmer.fr> contact : gvolettebesson.cagnes@gmail.com
 Renseignements Tél : 04 93 22 07 74 ou 04 93 73 61 80

Cocher les horaires choisis, cases grisées : créneaux complets, indisponibles

JOURS ¹	HORAIRES	LIEU	ANIMATRICES	COURS ²
Lundi	9H00 -10H00	Costamagna	Nelly	Souplesse et renforcement 4
	10H10-11H10	Costamagna	Nelly	Souplesse et renforcement 4
	11H20-12H20	Costamagna	Nelly	Fitball, Pilates, stretching 3
	14H30-15H30	Parcours de santé	Clara	Renfo, équilibre, équilibre 3
	18H10-19H10	Besson	Clara	Cardio, renforcement 5
Mardi	9H15-10H15	Costamagna	Eve	Physioball 2
	18H10-19H10	Besson	Inès	Equilibre coordination, mobilité 2
Mercredi	9H00-10H	Parcours de santé	Laetitia	Gainage cardio équilibre 3
	10H30-11H30	Costamagna	Eve	Renforcement, étirements 3
	18H10-19H10	Besson	Marion	Renfo, gainage, étirements 4/2
	19H20-20H20	Besson	Marion	Zumba 5
Jeudi	9h-10h	Costamagna	Clara	Yoga 2
	9h30-11h	RV Parking piscine	Aurélié	Marche nordique/active/nordic yoga4
	18H10-19H10	Besson	Alexandra	Gym douce, étirements 2
Vendredi	9H00 -10H00	Costamagna	Laetitia	Gym en profondeur, travail de la sangle abdominale 2
	10H05-11H05	Costamagna	Laetitia	
	18H10-19H10	Besson	Eve	Cardio, renforcement 4
Samedi	8H30-9H30	Besson	Eve	Pilates matwork 3
	9H40-10H40	Besson	Eve	Qi-Gong 2

Description détaillée des cours à consulter sur le site du club : <http://gymvolontaire-cagnesurmer.fr/>

TARIFS SAISON 2023-2024 comprenant : cours + licence et assurance	
Tarif plein	170 € pour l'année donnant accès à 3 séances par semaine , 110€ à partir du 1er janvier, 70€ à partir du 1er avril.
Tarif réduit	150€ pour la seconde personne du foyer fiscal, 95€ à partir du 1er janvier, 55€ à partir du 1er avril
Tarif séance supplémentaire	30€ par an et par séance supplémentaire
Marche nordique	Activité en supplément des 3 cours inclus dans la cotisation. 160€ pour l'année soit 36 séances de 1h30, plus licence pour les non adhérents. les bâtons peuvent être fournis. (voir les détails sur la note jointe)

¹ Une randonnée est organisée bénévolement une fois par trimestre.

² L'intensité est notée par un chiffre de 1 à 5, du plus doux au plus intense.



CONDITIONS D'INSCRIPTION

Reprise des cours le lundi 11 septembre

Inscription

Elle peut se faire soit par voie postale à l'adresse du siège, soit en remettant le dossier au référent présent lors des cours. La fiche d'inscription ci-dessous sera accompagnée d'un ou plusieurs chèques validant l'inscription.

Questionnaire de santé ou certificat médical

Il est au dos de la fiche d'inscription et doit être rempli, daté et signé. Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer une activité physique. Il vous faudra remettre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Ce certificat médical devra dater de moins de 6 mois.

Assurance

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (avec la MAIF) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024.

Le licencié est informé de l'intérêt que présente la souscription d'une assurance complémentaire de personne couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer et de garanties relatives à l'accompagnement juridique et psychologique ainsi qu'à la prise en charge des frais de procédure engagés par les victimes de violences sexuelles, physiques et psychologiques. Il peut souscrire ces garanties complémentaires auprès de l'assureur de son choix.

Statuts et Règlement intérieur

L'adhésion à l'association entraîne l'acceptation de l'ensemble des dispositions de ses statuts et de son règlement intérieur. Les documents sont consultables sur le site internet de l'association <http://gymvolontaire-cagnesurmer.fr>, sur le site service-public/associations ou auprès d'un membre du bureau.

Vacances

Les complexes sportifs «Colette Besson» et "Costamagna" sont fermés durant les vacances de Noël, Juillet et août. Pour les petites vacances scolaires : à la Toussaint arrêt la 2^{ème} semaine de vacances ; pour Février et Printemps, l'arrêt des cours a lieu la **première semaine de ces vacances**.

Participation à l'Assemblée Générale

L'association est administrée par un Bureau. Il est important que chaque adhérent participe à la vie du club notamment par sa présence à l'Assemblée Générale annuelle.

Droit à l'image

J'autorise l'Association à publier des photos me représentant lors des activités.

Utilisation des données personnelles

L'adhérent est informé que l'association et la FFEPGV collectent et utilisent ses données personnelles dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association et du contrôle de l'honorabilité lorsqu'il est nécessaire. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative, mais également à des fins statistiques non-nominatives. Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante : gvcolettebesson.cagnes@gmail.com

Port du badge et émargement



(fiche à remettre lors de l'inscription accompagnée du titre de paiement)

Il est remis un badge nominatif avec une photo et la mention des cours choisis, l'adhérent doit être en mesure de le montrer à chaque cours. Il doit aussi émarger sur la feuille de présence.

FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2023-2024

A remettre lors des cours au référent du C-A ou envoyer au siège du club : Les mas de Léouvé villa 5, 95 chemin de Sainte Colombe - CAGNES

La préinscription, comme l'inscription, est un engagement contractuel :

- Le club s'engage à assurer les cours et prévoit un créneau avec une salle et une animatrice diplômée.
- L'adhérent s'engage pour toute la saison.

Par conséquent le montant payé pour la licence et les cours ne sera en aucun cas remboursable, la cotisation aux activités a un caractère annuel et forfaitaire.

NOM et Prénom : Date de Naissance :

Email : Téléphone :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Personne à contacter en cas d'urgence : Nom Téléphone :

Règlement : par chèque* à l'ordre de : EPGV CAGNES – Banque :

- 1 chèque - montant : Numéro
- 2 chèques – montant : Numéro et
- 3 chèques – montants : 70€ / 50€ / 50€ Numéro et et.....
- Coupons Sport ANCV montant :
- Chèques vacances ANCV montant :
- Pour les coupons et les chèques vacances ajouter 5€, montant forfaitaire pour les frais de traitement.

Liste des cours choisis :

	Jour	heure
1		
2		
3		
Cours Supplémentaires 30€/an/cours		

Joindre une photo d'identité si première inscription.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de GV COLETTE BESSON CAGNES et de toutes les modalités d'assurance de base et de la possibilité de souscrire à l'assurance complémentaire IAC SPORT directement sur le site <https://ffepgv.grassavoie.com>

J'autorise l'utilisation de mon image et de mes informations personnelles uniquement dans le cadre de GV COLETTE BESSON CAGNES.

Date : Signature obligatoire précédée de la mention « lu et approuvé »

* Les chèques seront encaissés au 18/09, au 18/10 et au 18/11

Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous. Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

Je soussigné M/Mme :, né(e) le..... atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison: **2023-2024** Club EPGV **GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER**

A, le/...../.....

Signature