**INSCRIPTIONS SAISON 2024-2025**

**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 Travails - Gymnase Colette Besson - Parcours de santé
Site internet : http://gymvolontaire-cagnesurmer.fr contact :** **gvcolettebesson.cagnes@gmail.com**

**Renseignements Tél : 04 93 22 07 74 ou 04 93 73 61 80**

**Cocher les horaires choisis, cases jaunes : créneaux complets, indisponibles**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOURS** |  | **HORAIRES** | **LIEU** | **ANIMATRICES** | **COURS[[1]](#footnote-1)** |
| **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** |
|  | **15H00-16H00** | **Parcours de santé** | **Clara** | **Gym Plein air** |
|  | **18H10-19H10** | **Besson** | **Clara** | **Cardio, renforcement 5** |
| **Mardi** |  | **9H15-10H15** | **Costamagna** | **Eve** | **Physioball 2** |
|  | **18H10-19H10** | **Besson** | **Inès** | **Equilibre coordination, mobilité 2** |
| **Mercredi** |  | **9H00-10H0** | **Parcours de santé** | **Laetitia** | **Gainage cardio équilibre 3** |
|  | **9H00-10H00** | **Costamagna** | **Clara** | **Gym Stretching 2** |
|  | **10H15-11H15** | **Costamagna** | **Eve** | **Renforcement, étirements 3** |
|  | **18H10-19H10** | **Besson** | **Marion** | **Renfo, gainage, étirements 4/2** |
|  | **19H10-20H10** | **Besson** | **Marion** | **Zumba 5** |
|  |  | **9h-10h** | **Costamagna** | **Clara** | **Yoga 2** |
| **Jeudi** |  | **9h30-11h** | **RV Parking piscine** | **Aurélie** | **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/**](http://gymvolontaire-cagnesurmer.fr/)

|  |
| --- |
| **TARIFS SAISON 2024-2025 comprenant : cours + licence et assurance** |
| **Tarif plein** | **170 €** pour l'année donnant accès à **3 séances par semaine**, **110€** à partir du 1er janvier, 7**0€** à partir du 1er avril. |
| **Tarif réduit** | **150€** pour la seconde personne du foyer fiscal, 9**5€** à partir du 1er janvier, 5**5€** à partir du 1er avril |
| **Tarif séance supplémentaire** | **30€** par an et **par séance supplémentaire** |
| **Marche nordique** | **l’activité est incluse dans le montant de la cotisation annuelle de 170€ et compte pour 2 cours.** les bâtons peuvent être fournis |

**CONDITIONS D’INSCRIPTION**

**Reprise des cours le lundi 16 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 1er septembre 2024 au 31 août 2025.

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 : Toussaint, 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**

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 à remettre lors de l’inscription accompagnée du titre de paiement)*

**FICHE D’INCRIPTION SAISON 2024-2025**

***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 DE NAISSANCE :  |  |  | NOM D'USAGE : |  |
| Prénom : |  |  | Date de naissance : |  |
| Email :  |  |  | Téléphone : |  |
| Adresse : |  |  |  |  |
| Code Postal : |  |  | Ville : |  |
| Personne à contacter en cas d’urgence Nom : |  | Téléphone : |  |

Règlement : par chèque[[2]](#footnote-2)\* 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 Supplémentaires30€/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.grassavoye.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 »

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 plait, 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
 |  |  |
| 1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d’une cause cardiaque ou inexpliquée ?
 |  |  |
| 1. 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?
 |  |  |
| 1. Éprouvez-vous des pertes d’équilibre liés à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?
 |  |  |
| 1. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?
 |  |  |
| 1. 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 ?
 |  |  |
| 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: **2024-.2025** Club EPGV **GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER**

A ………………………………, le ..…/……/… …

 Signature

1. L’intensité est notée par un chiffre de 1 à 5, du plus doux au plus intense. [↑](#footnote-ref-1)
2. \* Les chèques seront encaissés au 16/09, au 16/10 et au 16/11 [↑](#footnote-ref-2)