



# FICHE D'INSCRIPTION

## SAISON 2022-2023

NOM : ..... PRENOM : .....

NOM DE JEUNE FILLE : ..... SEXE : HOMME - FEMME

NE(e) LE : ...../...../..... A : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

ADRESSE MAIL : .....@.....

TELEPHONE : ..... Téléphone personne à contacter en cas d'urgence : .....

### I - CHOIX DES ACTIVITES GYM – PILATES - FITNESS

| Lundi   | Mardi  | Mercredi                      |                                 | Jeudi   | Vendredi  | Samedi                                   |
|---|--|-------------------------------|---------------------------------|---|---|--|
| Pontenx   | Saint-Paul   | Saint-Paul                    | Pontenx                         | Pontenx   | Pontenx   | Stade Pontenx                            |
| Gym Séniors actifs<br>8h15 - 9h15               | (*) Pilates<br>8h - 9h                               | Gym douce<br>8h30 - 9h30      |                                 |   | Gym d'entretien<br>8h15-9h15                      |  |
|   | (*) Pilates<br>9h - 10h                              | Gym douce<br>9h45 - 10h45     |                                 |   |   |  |
|   | Pilates<br>(Débutant)<br>10h - 11h                   | Gym douce<br>11h - 12h        |                                 |   |   | Fitness<br>Cross training<br>11h15-12h15 |
| Fitness<br>Multi-activités<br>12h - 13h         | (*) Pilates<br>11h - 12h                             |                               | Gym<br>d'entretien<br>11h - 12h |   | Fitness<br>Cross training<br>12h30-13h30 ou 13h15 |  |
| Gym Séniors<br>"Bien vieillir"<br>16h25 – 17h25 | (*) Pilates<br>15h – 16h<br>Pilates<br>16h10 – 17h10 | Gym douce<br>16h15 -<br>17H15 |                                 | Fitness<br>Cross training<br>Séniors actifs<br>16h45 -<br>17h45 |   |  |
|   | (*) Pilates<br>17h20 – 18h20                         | Hatha Yoga<br>17h45-18h45     |                                 |   |   |  |
|   | Pilates<br>(Débutant)<br>18h20 - 19h20               | Hatha Yoga<br>19h -20h        |                                 |   |   |  |
| Fitness<br>Cross training<br>19h - 20h          | (*) Pilates<br>19h20 – 20h20                         |                               |                                 | Fitness<br>Step<br>19h45 - 20h45                                |   |  |

(\*) Le choix du créneau reste à valider lors de l'inscription (intermédiaire ou renforcé)

### II - CHOIX DES ACTIVITES MARCHE NORDIQUE

| Lundi   | Mardi    | Mercredi                                | Jeudi                                | Vendredi | Samedi                                  |
|---|----------|---|--------------------------------------|----------|---|
| Marche nordique<br>9h - 10h (1h)<br>9h30 – 11h (1h30) | <b>X</b> | Marche nordique<br>(1h30)<br>9h - 10h30 | Marche nordique<br>(1h)<br>10h - 11h | <b>X</b> | Marche nordique<br>(1h30)<br>9h - 10h30 |

### IV - ATELIERS PREVENTION SANTE SENIORS (GRATUITS)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Form' EQUILIBRE | <input type="checkbox"/> Form' et BIEN ETRE | <input type="checkbox"/> NUTRITION SANTE |
| <input type="checkbox"/> MEMOIRE         | <input type="checkbox"/> YOGA DU RIRE       | <input type="checkbox"/> NUMERIQUE       |

## CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Date du certificat : ...../...../.....

### DROIT A L'IMAGE

Je, soussigné(e), autorise le club à la prise de photos et de films pendant les cours ou les diverses manifestations et je l'autorise à utiliser ainsi mon image pour sa communication interne et externe sur tous types de support.

OUI

NON

### ATTESTATION DE PRATIQUE

Je souhaite que le club me fournisse une attestation de pratique

OUI

NON

### FACTURATION ET MODALITES DE PAIEMENT

| ADHESION Janvier – Vacances de Pâques  |       | 27 € |
|--|-------|------|
| FREQUENCE DES COURS  | Tarif |      |
| <b>PACK 1 h par semaine</b><br><i>1h Gym ou M. nordique 1h</i>   | 54 €  | 81€  |
| <b>PACK 1 h½ par semaine</b><br><i>M. nordique 1h½</i>   | 66 €  | 93€  |
| <b>PACK 2 h par semaine</b><br><i>2h Gym ou 1h Gym + M. nordique 1h ou M. nordique 2x1h</i>                | 78 €  | 105€ |
| <b>PACK 2 h½ par semaine</b><br><i>1h Gym + M. nordique 1h½ ou M. Nordique 1h+1h½</i>                      | 90 €  | 117€ |
| <b>PACK 3 h par semaine</b><br><i>3h Gym ou M. nordique 2x1h½ ou 1h Gym + M. nordique 2x1h</i>             | 102 € | 129€ |
| <b>PACK 3 h½ par semaine</b><br><i>2h Gym + M. nordique 1h½ ou M. Nordique 1h½ + 2x1h</i>                  | 114 € | 141€ |
| <b>PACK 4 h par semaine</b><br><i>4h Gym ou 1h Gym + M. nordique 2x1h½ ou 2h Gym + M. nordique 2x1h</i>    | 126 € | 153€ |
| <b>PACK 4 h½ par semaine</b><br><i>3h Gym + M. nordique 1h½</i>  | 138 € | 165€ |
| <b>PACK 5 h par semaine</b><br><i>5h Gym ou 2h Gym + M. nordique 2x1h½ ou 3h Gym + M. nordique 2x1h...</i> | 150 € | 177€ |
| <b>Pack + de 5 heures par semaine</b> 30€ par heure complémentaire   |       |      |
| <b>Total (adhésion + pack d'activités choisi)</b>  |       |      |

- Règlement par chèque bancaire. En ..... chèque(s) (préciser nombre de chèques)  
*Inscrire au dos date de remise souhaitée exclusivement 10 ou 20 du mois*
- Règlement par carte bancaire
- Règlement par ..... Coupon sport (préciser nombre de coupons)
- Règlement par ..... Chèque vacances (préciser nombre de chèques)
- Règlement comptant en espèces

Pontenx les Forges, le ...../...../.....

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »