

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DU CLUB DE GYMNASTIQUE BELLECOUR-AINAY

Vous êtes membre d'une **association** loi 1901, les règles de cette association s'appliquent à chacun de ses membres. Nous vous demandons de prendre connaissance de ce règlement, puis de signer le bulletin d'inscription.

- 1 Les inscriptions sont prises par **ordre d'arrivée**. Les dossiers **complets** sont traités en priorité. Si un cours s'avère complet avant réception de votre dossier, il vous sera demandé de choisir un autre cours.
- 2 Une **attestation de santé** est obligatoire
- 3 Les adhérents mineurs doivent présenter une autorisation parentale et une décharge de responsabilité.
- 4 Vous êtes inscrit à un (ou plusieurs) cours précis et **vous ne pouvez en changer en cours d'année** sauf cas exceptionnel. **Adressez-vous alors au secrétariat : gymisabelle@icloud.com**
- 5 Il n'est pas possible de remplacer un cours manqué en se présentant à un cours **complet**.
- 6 Sauf cas exceptionnel, soumis à l'appréciation du Comité directeur, les cours ne sont pas remboursés.
- 7 Les cours doivent se dérouler en tenue de sport permettant d'évoluer sans entraves pour les mouvements et pour la vue.
- 8 **Pour des raisons d'hygiène sont obligatoires :**
 - une serviette à poser sur le tapis de sol
 - le port de chaussures (baskets ou chaussons de gymnastique) **réservées exclusivement à cet usage** (pas de chaussettes sans chaussures pour des raisons de sécurité).
- 9 En vous inscrivant, vous acceptez notre politique de confidentialité concernant le Règlement Général sur la Protection des Données. Vos données sont transmises à la Fédération FFEPGV.
- 10 Vous faites partie d'une association et à ce titre nous vous invitons à participer à l'**Assemblée Générale annuelle** ou à vous faire représenter.

Modalités **d'inscription**

TARIFS 2023 - 2024

Pour 33 semaines de cours (du 08/09/23 au 21/06/24) comprenant la cotisation annuelle au Club GV Bellecour-Ainay et la licence FFEPGV (incluant l'assurance).

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

167,50 € 1 cours hebdomadaire
250,50 € 2 cours hebdomadaires
300,50 € 3 cours hebdomadaires
Supplément pour 1 cours Pilates : 25 €/an

Votre comité d'entreprise peut prendre en charge la totalité ou une partie du montant de votre inscription.

Don possible, donnant droit à déduction fiscale.

Pour les moins de 25 ans :

(30 € déduits sur présentation de la carte Pass' Région.
Fournir une photocopie de la carte.)

132,50 € 1 cours hebdomadaire
193 € 2 cours hebdomadaires
235,50 € 3 cours hebdomadaires
Supplément pour 1 cours Pilates : 25 €/an

INSCRIPTIONS



• Par **VOIE POSTALE** à :

Club Gymnastique Volontaire Bellecour-Ainay
BP 2592 - 69218 LYON Cedex 02

- Joindre l'**attestation** en réponse au questionnaire de santé, téléchargeable sur le site et renouvelable tous les ans.
- Fournir **1 enveloppe allongée**, timbrée et libellée à votre adresse
- Effectuez votre **paiement par chèque** libellé à l'ordre du Club Gymnastique Volontaire Bellecour-Ainay, encaissé après la reprise des cours. (Possibilité de fractionnement en 2 ou 3 chèques) ou **par virement bancaire** (+ d'infos en contactant l'association)

NOUVEAU • Par **INTERNET** sur : gym-lyon2.fr 

www.gym-lyon2.fr



du sport à Lyon 2

Contacts

Courriel : gymvolontaire-069046@epgv.fr

- Isabelle : 06 41 11 74 14
- Anne : 06 22 29 22 89

Club Gymnastique Volontaire

Bellecour-Ainay

2023 - 2024

Gymnastique pour tous

3 lieux de cours :

12-14, rue François Dauphin
5, rue Ste Hélène (Gymnase St Marc)
11, rue de Condé (Gymnase du 2^e)

INSCRIPTIONS

- **par courrier postal** (voir adresse au dos)
- **sur notre site internet www.gym-lyon2.fr**
- lors des **permanences** :
 - 12-14, rue François Dauphin - 1^{er} étage
Mardi 05/09 de 10h à 13h
Jeudi 07/09 de 10h à 13h
 - au Gymnase, 11 rue de Condé
Jeudi 07/09 de 17h à 19h

**Nos activités reprendront
VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023**



Association d'intérêt général recevant des dons

Bulletin d'inscription

Madame Monsieur

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

☎ :

@ :

1^{ère} inscription Document médical

Renouvellement Enveloppe timbrée à votre adresse

L'inscription en Pilates est limitée à 1 cours par personne

À REMPLIR PRÉCISÉMENT :

JOUR	HEURE	LIEU
1 :
2 :
3 :

Supplément Pilates : 25 €

TOTAL :

Chèque à l'ordre de Club GV Bellecour-Ainay
 Par virement bancaire

Le montant de votre adhésion inclut la cotisation, **votre licence sportive FFEPGV** et une assurance Maif (32,50 €) vous garantissant une indemnisation de base des dommages corporels.

J'ai lu le règlement intérieur et je l'approuve

Date : Signature :

Il vous est possible de souscrire une garantie complémentaire IA Sport+ pour bénéficier d'une protection plus élevée.

Je renonce à la garantie IA Sport+

Je souscris à la garantie IA Sport+

Chèque indépendant de 11,85 € à l'ordre de Maif

Date et signature :

Reprise des cours le vendredi 8 septembre 2023

www.gym-lyon2.fr

Horaires des cours : 12-14, rue François Dauphin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	P(A) 8h - 9h FLORENCE		P(FI) 8h - 9h FLORENCE	
9h - 10h CINDY	9h - 10h FLORENCE	T 9h - 10h NADA	T 9h - 10h FLORENCE	9h - 10h ANGELA
10h - 11h CINDY	A 10h - 11h FLORENCE	ST 10h - 11h NADA	A/S 10h - 11h PATRICK	A 10h - 11h ANGELA
A 11h - 12h CINDY		P(S) 11h - 12h ISABEL		S 11h - 12h ANGELA
T 12h15 - 13h15 NADA	ST 12h - 13h CINDY	P(FI) 12h15 - 13h15 ISABEL	P 12h30 - 13h30 ANGELA	
	Y 17h30 - 18h30 MICHÈLE			
	P(FI) 18h40 - 19h40 ISABEL			
	P 19h40 - 20h40 ISABEL			

Horaires des cours : 5, rue Ste Hélène (St Marc)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		18h15 - 19h15 MICHÈLE		
	19h - 20h MICHÈLE	T* 19h30 - 20h30 PATRICK	T 19h30 - 20h30 ANGELA	
	H 20h - 21h MICHÈLE			

Horaires des cours : 11, rue de Condé (Gymnase du 2^e)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	T 12h15 - 13h15 NADA			
	Activité d'extérieur de 14h15 à 15h45 1h30 de MARCHE ACTIVE encadrée par PATRICK Du 12/09 au 28/11 et du 23/01 au 11/06		ST 17h - 18h ANGELA	
			P(FI) 18h - 19h ANGELA	
19h - 20h NADA				
Z 20h - 21h NADA				

Tous nos cours sont mixtes et à base de gymnastique traditionnelle au sol : échauffements, étirements/stretching, renforcement musculaire/abdo-fessiers.

Cours spécifiques

A Cours allégés

H Cours destiné aux hommes

ST Stretching : étirements et assouplissements

T Cours toniques

T* Cours très tonique

P Pilates : technique visant au renforcement des muscles profonds. Elle associe, dans des mouvements lents, la précision des placements et le travail respiratoire.

Niveau :

P(FI) Fondamental / intermédiaire

P(A) Avancé

P(S) Adapté aux seniors

S Seniors : cours adaptés aux plus âgés d'entre nous et dispensés par des animateurs spécialisés.

Y Yoga débutants

Z Zumba : activité cardio et chorégraphique, d'intensité soutenue, nécessitant une bonne condition physique.

MARCHE ACTIVE : marche rapide, activité cardio, exercices de renforcement musculaire et d'étirement.