

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 : gvbellecour@gym-lyon2.fr**
- 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 2024 - 2025

Pour 33 semaines de cours (du 06/09/24 au 20/06/25) 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.

168 € 1 cours hebdomadaire
251 € 2 cours hebdomadaires
301 € 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.)

133 € 1 cours hebdomadaire
193 € 2 cours hebdomadaires
235 € 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 pour envoi postal du prochain bulletin. * Facultatif
- 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)

• Par INTERNET sur : gym-lyon2.fr

www.gym-lyon2.fr



du sport à Lyon 2

Contacts

Courriel : gvbellecour@gym-lyon2.fr
Hélène : 06 48 99 21 60 / Marianne : 06 08 80 75 27
Isabelle : 06 41 11 74 14



BELLECOUR AINAY
Gymnastique Volontaire

Gymnastique pour tous

2024 - 2025

3 lieux de cours :

12-14, rue François Dauphin
5, rue St^e 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 03/09 de 10h à 13h
Jeudi 05/09 de 10h à 13h
au Gymnase, 11 rue de Condé
Jeudi 05/09 de 17h à 19h

Nos activités reprendront
VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2024

Bulletin d'inscription

Madame Monsieur

Nom :

Prénom :

Nom de naissance :

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 :		
<input type="checkbox"/> Chèque à l'ordre de Club GV Bellecour-Ainay <input type="checkbox"/> Par virement bancaire		

Le montant de votre cotisation inclut votre adhésion, **vos licence sportive FFEPGV** et une assurance Maif vous garantissant une indemnité de base des dommages corporels (33,50 €)

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 6 septembre 2024

www.gym-lyon2.fr

Horaires des cours : 12-14, rue François Dauphin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	PA 8h - 9h FLORENCE		PF 8h - 9h FLORENCE	
BZ NOUVEAU 9h - 10h CINDY	9h - 10h FLORENCE	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		PS 11h - 12h ISABEL		S 11h - 12h ANGELA
	ST 12h - 13h CINDY	PF 12h - 13h ISABEL	P 12h30 - 13h30 ANGELA	
	Y 17h30 - 18h30 MICHÈLE			
	PF 18h30 - 19h30 ISABEL			
	P 19h30 - 20h30 ISABEL			

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

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
T 12h15 - 13h15 NADA	T 12h15 - 13h15 NADA			
	Activité d'extérieur de 14h à 15h30 1h30 de MARCHE ACTIVE encadrée par PATRICK Du 10/09 au 26/11 et du 21/01 au 11/06		ST 17h - 18h ANGELA	
19h - 20h NADA			PF 18h - 19h ANGELA	
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

BZ Body zen : gym douce yoga, pilates, relaxation...

H Cours destiné aux hommes

ST Stretching : étirements et assouplissements

T Cours toniques

T* Cours très tonique

P Pilates : renforcement des muscles profonds, travail respiratoire

Niveau : **PF** Fondamental / intermédiaire

PA Avancé

PS Adapté aux seniors

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

Y Yoga

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.