

## 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](mailto: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](http://gym-lyon2.fr)

[www.gym-lyon2.fr](http://www.gym-lyon2.fr)



du sport à Lyon 2

### Contacts

Courriel : [gvbellecour@gym-lyon2.fr](mailto: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<sup>e</sup> Hélène (Gymnase St Marc)  
11, rue de Condé (Gymnase du 2<sup>e</sup>)

### INSCRIPTIONS

- par courrier postal (voir adresse au dos)
- sur notre site internet [www.gym-lyon2.fr](http://www.gym-lyon2.fr)

- lors des permanences :

12-14, rue François Dauphin - 1<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> 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
	<b>PA</b> 8h - 9h FLORENCE		<b>PF</b> 8h - 9h FLORENCE	
<b>BZ</b> <b>NOUVEAU</b> 9h - 10h CINDY	9h - 10h FLORENCE	9h - 10h NADA	<b>T</b> 9h - 10h FLORENCE	9h - 10h ANGELA
10h - 11h CINDY	<b>A</b> 10h - 11h FLORENCE	<b>ST</b> 10h - 11h NADA	<b>A/S</b> 10h - 11h PATRICK	<b>A</b> 10h - 11h ANGELA
<b>A</b> 11h - 12h CINDY		<b>PS</b> 11h - 12h ISABEL		<b>S</b> 11h - 12h ANGELA
	<b>ST</b> 12h - 13h CINDY	<b>PF</b> 12h - 13h ISABEL	<b>P</b> 12h30 - 13h30 ANGELA	
	<b>Y</b> 17h30 - 18h30 MICHÈLE			
	<b>PF</b> 18h30 - 19h30 ISABEL			
	<b>P</b> 19h30 - 20h30 ISABEL			

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

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

## Horaires des cours : 11, rue de Condé (Gymnase du 2<sup>e</sup>)

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