

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 • Un **certificat médical**, valable 3 ans, est obligatoire pour tout **nouvel adhérent**.
• Une **attestation de santé** est obligatoire pour chaque **ancien adhérent**, qui renouvellera son certificat médical tous les 3 ans.
- 3 Les adhérents de moins de 18 ans doivent présenter une autorisation parentale et une décharge de responsabilité à remettre à l'animatrice au premier cours.
- 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 pour 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 Vous faites partie d'une association et à ce titre nous vous invitons à participer à l'**Assemblée Générale annuelle** ou de vous faire représenter.

Modalités **d'inscription**

• TARIFS 2018 - 2019

Tarifs pour 33 semaines de cours (du 10/09/18 au 21/06/19) comprenant l'adhésion 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.

158 € 1 cours hebdomadaire
230 € 2 cours hebdomadaires
280 € 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.

Pour les moins de 25 ans :

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

127 € 1 cours hebdomadaire
184 € 2 cours hebdomadaires
225 € 3 cours hebdomadaires
Supplément pour 1 cours Pilates : 25 €/an

• JOINDRE À VOTRE INSCRIPTION :

- 1 **certificat médical** (demandé par la Fédération) **pour tout nouvel adhérent, renouvelable tous les 3 ans**
- **L'attestation en réponse au questionnaire de santé pour tout ancien adhérent, renouvelable tous les ans**
- 1 enveloppe 110 x 220 timbrée et libellée à votre adresse
- 1 chèque libellé à l'ordre de Club GV Bellecour-Ainay (possibilité de fractionnement en 2 ou 3 chèques)

• ENVOYER VOTRE DOSSIER À L'ADRESSE POSTALE :

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

www.gym-lyon2.fr

Contacts

Courriel : gymvolontaire-069046@epgv.fr

- Isabelle : 06 41 11 74 14
- Gilberte : 04 78 58 86 50

Club Gymnastique Volontaire

Bellecour-Ainay

2018 - 2019

Gymnastique pour tous

3 lieux de cours :

12-14, rue François Dauphin
rue Tony Tollet (Gymnase Chevreul)
11, rue de Condé (Gymnase du 2^e)

INSCRIPTIONS

- **par courrier postal** (voir adresse au dos)
- lors des **permanences** :
12-14, rue François Dauphin - 1^{er} étage
mardi 04/09 de 9h00 à 13h00
jeudi 06/09 de 10h00 à 13h00
au Gymnase, 11 rue de Condé
jeudi 06/09 de 18h00 à 20h00

Nos activités reprendront
à partir du **10 septembre 2018**

Club Gymnastique Volontaire
Bellecour-Ainay



Fédération Française

EPGV

Bulletin d'inscription

Madame Monsieur

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

☎ :

@ :

1^{ère} inscription et certificat médical

Renouvellement et attestation

Enveloppe timbrée à votre adresse

À REMPLIR PRÉCISÉMENT :

JOUR	HEURE	LIEU
1 :
2 :
3 :
Nombre de cours Pilates : Supplément 25 € x =€		
TOTAL :		
Chèque à l'ordre de Club GV Bellecour-Ainay		

Le montant de votre adhésion inclut **vosre licence sportive FFEPGV** et une assurance MAIF 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 I.A.Sport+ pour bénéficier d'une protection plus élevée.

Je renonce à la garantie I.A. Sport+

Je souscris à la garantie I.A. Sport+

Chèque indépendant de 10,79 € à l'ordre de FFEPGV

Date et signature :

Reprise des cours le 10 septembre 2018

Horaires des cours : 12-14, rue François Dauphin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 - 9h30 CINDY	P(A) 8h00 - 9h00 FLORENCE		P(FI) 8h00 - 9h00 FLORENCE	
9h30 - 10h30 CINDY	9h00 - 10h00 FLORENCE	T 9h00 - 10h00 CINDY	T* 9h00 - 10h00 FLORENCE NOUVEAU	9h00 - 10h00 MAGUY
A 10h30 - 11h30 CINDY	A 10h00 - 11h00 FLORENCE	ST 10h00 - 11h00 CINDY	A/S 10h00 - 11h00 PATRICK	A 10h00 - 11h00 MAGUY
			A 11h00 - 12h00 MARIE-CÉCILE	S 11h00 - 12h00 MAGUY
T 12h - 13h MARIE-EMMANUELLE		P(FI) 12h15 - 13h15 MARIE-EMMANUELLE	12h15 - 13h15 MARIE-CÉCILE	T 12h15 - 13h15 YANEPSY NOUVEAU
	P(FI) 18h40 - 19h40 MARIE-EMMANUELLE			
	P(A) 19h40 - 20h40 MARIE-EMMANUELLE			

Horaires des cours : rue Tony Tollet (Gymnase Chevreul)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		18h15 - 19h15 MAGUY	T 18h30 - 19h30 YANEPSY NOUVEAU	
T 19h30 - 20h30 MARIE-EMMANUELLE	19h00 - 20h00 DIANE	T* 19h30 - 20h30 PATRICK	Z 19h30 - 20h30 YANEPSY NOUVEAU	
	H 20h00 - 21h00 DIANE			

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	T 12h10 - 13h10 MARIE-EMMANUELLE			
	NOUVEAU le mardi Activité d'extérieur de 14h15 à 15h35 1h20 de MARCHE ACTIVE encadrée par PATRICK Du 11/09 au 13/11 et du 05/03 au 18/06		ST 17h00 - 18h00 MARIE-EMMANUELLE NOUVEAU	
19h00 - 20h00 VALÉRIE			P(FI) 18h00 - 19h00 MARIE-EMMANUELLE	
20h00 - 21h00 VALÉRIE				

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 destinés aux hommes
- ST** Stretching : étirement et assouplissement
- T** Cours toniques
- T*** Cours très toniques

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(F)** Fondamental
- P(FI)** Fondamental / intermédiaire
- P(A)** Avancé

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

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. Voir site www.gym-lyon2.fr