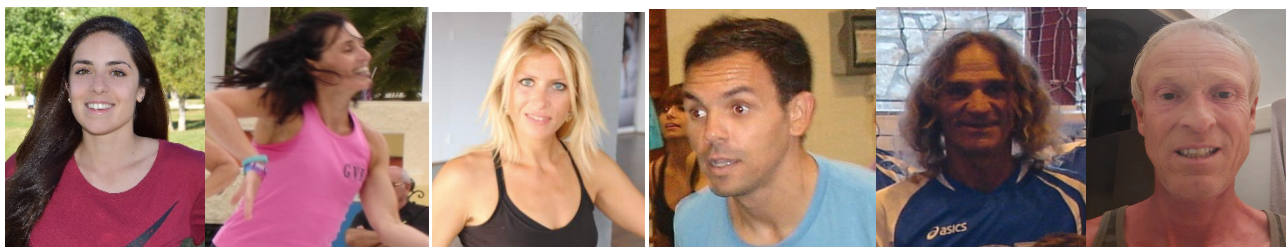




**Début des cours:** 11/09/2023

**Inscriptions :**

- ❑ Permanence médiathèque le **29/08** de 10h à 12h et au gymnase le **05/09** de 10h à 12h et le **07/09** de 17h à 19h ou par courrier à : Monique BUFFIN 65 allée des Colombes 83150 Bandol
- ❑ Le 9 Septembre 23 au Forum des sports de Bandol de 10 h à 17 h (Quai du port, Allée Vivien )
- ❑ A partir du 11 Sept.2023 dans les salles de cours et **reprise des cours.**



**Nos Animatrices & Animateurs** sont expérimentés et diplômés d'état

Notre association a souscrit une assurance responsabilité civile individuelle auprès de la MACIF - attestation affichée au gymnase municipal -

PLANNING SAISON 2023 / 2024								
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
9h-10h		<b>Pilâte</b> Salle des jardins	<b>Swissball</b> Salle des jardins	<b>Renfo musculaire Tonic</b> Salle des jardins	<b>Hatha Yoga</b> Salle des jardins		CELIA	
10h - 11h		<b>Yoga</b> Salle des jardins		<b>Pilâte</b> Salle des jardins			CLAUDIA	
11h15-12h15		<b>Stretching</b> Gymnase (petite salle)						
12h15 - 13h15		<b>Tonic abdos fessiers</b> Gymnase (petite salle)		<b>Stretching</b> Gymnase (petite salle)	<b>Pump</b> Gymnase (petite salle)		MURIEL	
16h - 17h	<b>Renfo musculaire</b> Gymnase (petite salle)			<b>Gym Douce</b> Salle de danse Stade	<b>Pilates</b> Gymnase (petite salle)			
17h- 18h	<b>17h30-18h30 Body training</b> Gymnase (Grande salle)	<b>Gym posturale</b> Gymnase (petite salle)		<b>Adbos fessiers</b> Salle de danse Stade			MOMO	
18h - 19h		<b>Pump</b> Gymnase (petite salle)		<b>Cardio Training</b> Salle de danse Stade	<b>Volley</b> 18h - 19h30		ROGER	
19h - 20h	<b>Zumba</b> Gymnase (petite salle)	<b>Attack</b> Gymnase (petite salle)	<b>Cardio dance</b> Gymnase (petite salle)	<b>Yoga Dynamique</b> Salle de danse Stade	Gymnase			
20h - 21h			<b>Pilâte</b> Gymnase (petite salle)				FABRICE	



## Adhésion 2023/2024

**NOM**  
**Prénom**

**Reçu le :**

### Cotisation annuelle saison 2023/2024 :

Par personne:

Ancien (saison 2022/2023) : 140€

Nouveau (saison 2023/2024) : 160€

Volley seul :

Ancien (saison 2022/2023) : 80€

Nouveau (saison 2023/2024) : 90€

Fournir obligatoirement :

✓ 1 **chèque** à l'ordre du Club de Gymnastique

Vital Form de Bandol (possibilité de paiement en plusieurs fois)

✓ Ce **formulaire** complété et signé

NOM:

PRENOM:

DATE de naissance:...../...../.....

ADRESSE:

CP:...../ VILLE: .....

Téléphone:

Mail:

Je reconnais avoir pris connaissance des informations et du règlement intérieur adossés à mon bulletin d'inscription.

**En cas de problème de santé veuillez fournir un certificat médical d'aptitude.**

Le

**Signature de l'adhérent :**

### **Quelles disciplines pratiquerez-vous ?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> SWISS BALL       | <input type="checkbox"/> RENFO MUSCULAIRE TONIC      |
| <input type="checkbox"/> PILÂTES          | <input type="checkbox"/> BODY TRAINING               |
| <input type="checkbox"/> GYM POSTURALE    | <input type="checkbox"/> TONIC/ <b>ABDO/FESSIERS</b> |
| <input type="checkbox"/> GYM DOUCE        | <input type="checkbox"/> PUMP                        |
| <input type="checkbox"/> RENFO MUSCULAIRE | <input type="checkbox"/> YOGA DYNAMIQUE              |
| <input type="checkbox"/> CARDIO TRAINING  | <input type="checkbox"/> STRETCHING                  |
| <input type="checkbox"/> CARDIO DANCE     | <input type="checkbox"/> HATHA <b>YOGA</b>           |
| <input type="checkbox"/> ATTAK            | <input type="checkbox"/> VOLLEY                      |
| <input type="checkbox"/> ZUMBA            |  |

### Règlement intérieur:

- ❖ L'accès aux salles et aux différentes prestations sportives est réservé exclusivement aux membres de l'association à jour de leur cotisation annuelle.
- ❖ Le matériel et les tapis sont fournis par l'association et sont mis à votre disposition.  
Merci d'en prendre soin et de les ranger après chaque usage dans les placards.
- ❖ Equipements individuels exigés:
  - ✓ Vêtements de sport adaptés à votre discipline
  - ✓ Chaussures de sport adaptées à votre discipline.
  - ✓ Serviettes pour protéger les tapis
- ❖ Horaires: Merci de respecter les horaires de cours pour des raisons de sécurité et de confort (échauffements et étirements). A la fin du cours, la salle devra être libérée rapidement. Ne pas laisser d'objets personnels de valeur ou documents importants dans le vestiaire non surveillé.