



Association « A Bout de Souffle »

Fiche d'inscription Fitness 2018 / 2019



Reprise des cours le Lundi 10 Septembre 2018



Pour cause de travaux, le cours de sophrologie aura lieu dans l'ancien local de Croc'Bauges (à côté de l'église de Lescheraines), et pour tous les autres cours à la salle polyvalente de Lescheraines (à côté du camping)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 - 10h15 Gym		9h15 - 10h00 Cardio Start		9h15 - 10h15 Gym
10h15 - 11h15 Gym Douce		10h00 - 11h00 Core Training		10h15 - 11h15 Pilates Débutant/ Moyen
11h15 - 12h15 Zumba		11h00 - 12h00 Pilates Moyen		11h15 - 12h15 Gym Douce
18h00 - 19h00 Gym	18h30 - 19h30 Sophrologie	17h45 - 18h30 Hilo	17h45 - 18h45 Pilates Moyen	18h00 - 19h00 Pilates Avancé
19h00 - 19h45 Step Moyen/Avancé	19h00 - 19h45 Zumba *	18h30 - 19h30 Gym	18h45 - 19h30 Step Débutant/ Moyen	19h00 - 20h00 Fluid Gym
19h45 - 20h45 Pilates Débutant		19h30 - 20h30 Stretch	19h30 - 20h30 Core Training	20h00 - 21h00 Zumba

* Cours supplémentaire cette année : Zumba le mardi soir toujours avec Laëtitia GAVEND

NB DE COURS / SEMAINE	TARIFS annuels	Chèque 1 retiré le : 24.09.18	Chèque 2 retiré le : 07.01.19	Chèque 3 retiré le : 01.04.19
1 cours	130 €	44 €	43 €	43 €
2 cours	225 €	75 €	75 €	75 €
3 cours	320 €	107 €	107 €	106 €
4 cours	415 €	139 €	138 €	138 €
FORFAIT	490 €	164 €	163 €	163 €

Nouveauté cette année : possibilité de régler en Chèque-Vacances

Contacts & Informations :

aboutdesouffle73@gmail.com

Ou sur le Site des Amis des Bauges, à la rubrique Associations sportives

Gym adultes - A Bout de Souffle

Fitness : Corine : 06.60.62.72.63 – Zumba : Laëtitia : 06.88.52.23.90 – Sophro. : Juan : 06.76.24.61.00

Règlement intérieur Association « A Bout de Souffle »

Article 1 : Respect du matériel

Pour assister aux cours dispensés par l'association, il est indispensable :

- de porter des chaussures **propres et sèches**.
- de se munir d'une serviette **propre** lors de l'utilisation des tapis de sol.
- de respecter les locaux et le matériel mis à disposition.

Article 2 : Cours d'essai

Possibilité d'un cours d'essai gratuit par activité. Au-delà de deux, les cours d'essai seront facturés 10 € le cours, déduits si inscription.

Article 3 : Maintien des cours

Les cours de moins de 10 inscrits pourront ne pas être maintenus.

Article 4 : Vacances scolaires

Les cours ne sont pas dispensés pendant les vacances scolaires.

Article 5 : Tarifs réduits et cours à la séance

- Pour toute inscription jusqu'au 31 décembre de l'année en cours : 100 % de la cotisation annuelle.
- Inscription entre le 1er Janv. et le 30 Mars : - 15 % sur la cotisation annuelle.
- Inscription après le 1er Avril : - 35 % sur la cotisation annuelle.
- Possibilité de cours à la séance, facturés 10€ le cours.

Article 6 : Remboursement et rattrapage de cours

Les cours ne sont pas remboursables en cours d'année.

Les cours ne sont pas rattrapables en cas d'absence.

Les cours ne sont pas échangeables. Seul le forfait permet d'assister à n'importe quel cours.

Article 7 : Certificat médical

Il est nécessaire de fournir un certificat médical pour assister aux cours dispensés par l'association.

Article 8 : Approbation du présent règlement

Le règlement intérieur est établi par le conseil d'administration et approuvé lors de l'assemblée générale.

Inscription 2018/ 2019

Nom : _____ Prénom : _____

Mail : _____

Téléphone (portable si possible) : _____

***J'entoure dans le planning ci-contre le (les) cours au(x)quel(s) je souhaite participer.**

***Je fais 1 ou 3 chèque(s), à l'ordre de l'Association « A Bout de Souffle », en respectant les montants inscrits dans le tableau ci-contre.**

***Je dépose cette fiche d'inscription et le règlement dans la boîte aux lettres de l'Association (sur le trottoir de la Maison des artisans, près des escaliers menant à la chocolaterie Gaël Jacob).**

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur.

Signature :