

# ANIM'AGE

## GYM SESSION

### Fiche d'inscription 2022/2023

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : ..... Mail : .....

Saison 2022-2023. Planning de septembre à juin (hors vacances scolaires) Cours du 12 septembre 2022 jusqu'au 23 juin 2023.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h-10h50 Gym Douce	10h30 - 11h20 Pilates		10h-10h50 Gym Douce	9h - 9h50 Pilates
11h-11h50 Body Zen			11h-11h50 Body Zen	10h-10h50 Gym Douce
12h30 - 13h20 Pilates			12h30 - 13h20 Pilates	11h-11h50 Stretching
14h-14h50 Stretching	14h30 - 15h20 Pilates Sénior		14h-14h50 Stretching	14h - 14h20 Pilates
			15h - 15h50 Pilates Sénior	
18h30-19h20 Pilates	18h30-19h20 Body Zen	18h-18h50 Stretching	18h-18h50 Body Zen	
	19h30-20h20 Pilates	19h-19h50 Pilates		
		20h-20h50 Pilates		

Un cours manqué en présentiel est rattrapable. Valable pour le Pilates et Body Zen, cours rattrapé la même semaine, sous réserve de place disponible.

### Pour mieux vous connaître

Pratiquez-vous déjà une activité physique ? Oui  non

Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes de santé (cardiaque, dos, articulations, autre), chirurgie (opératoire, réparatrice, autre) ? .....

Précisez : .....

Comment avez-vous connu l'association ? .....

## Questionnaire de santé

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>A ce jour</b>		
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc) survenu durant les 12 derniers mois ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

## Tarifs et règlement (cocher la formule et préciser le jours et horaire du-des cour.s. souhaité.s.)

Abonnements 33 séances	Adhésion à l'association
<b>GYM</b>	<input type="checkbox"/> 20€ pour l'année (à régler par chèque séparément) <input type="checkbox"/> 15€ tarif réduit (RSA, étudiant) (à régler par chèque séparément) Le règlement compte 70€ d'arrhes non remboursables, le reste peut-être remboursé uniquement sur justificatif d'arrêt longue maladie ou de déménagement hors région.
<input type="checkbox"/> 1 séance par semaine : 258€ <i>/ soit moins de 8€ la séance</i> <input type="checkbox"/> 2 séances par semaine : 380€ <input type="checkbox"/> 3 séances par semaine : 481€	
<b>PILATES &amp; BODY ZEN</b>	
<input type="checkbox"/> 1 séance par semaine : 302€ <i>soit 9€15 la séance</i> <input type="checkbox"/> 2 séances par semaine : 436€	<input type="checkbox"/> Abonnement vidéo uniquement en visio avec l'application Zoom (sur tél, tablette ou ordinateur) PILATES & BODY ZEN 1 séance par semaine : 350 € <i>soit 10€60 la séance</i> 2 séances/sem. 560 € <i>soit 8€48 la séance</i>
<b>GYM + PILATES &amp; BODY ZEN</b>	
<input type="checkbox"/> 1 séance gym +1 s. de Pilates/Body Zen : 414€ <input type="checkbox"/> 2 s. de gym + 1 s. de Pilates/Body Zen : 510€ <input type="checkbox"/> 1 s. de gym + 2 s. de Pilates/Body Zen : 526€	
	<input type="checkbox"/> Coaching ( <i>service à la personne</i> ) 55 € la séance individuelle 28 € en duo-trio 17 € la séance en groupe 4-5 pers.

**Séance à l'unité** en collectif : 20 € (règlement à la fin de la séance)  
**Tarifs Cartes** : pour les séances en collectif et uniquement en présentiel  
- 10 séances 150 € soit 15 € la séance (uniquement de novembre à avril - validité 5 mois)  
- 20 séances 260 € soit 13 € la séance (validité 10 mois)  
*Les cartes sont nominatives et non remboursables*

- Paiement en 1 fois ( €)
- Paiement en 2 fois ( €)
- Tarif préférentiel de 20% pour les locataires et les salariés de LogiOuest ( €) ainsi que pour les bénéficiaires de minima-sociaux. Joindre un justificatif (de moins de 3 mois)

Pour tout cours commencé, l'abonnement reste dû intégralement. Toute inscription suppose l'acceptation sans réserve des Conditions Générales et du règlement intérieur du Studio par le participant. Un cours manqué en présentiel est rattrapable, **cours rattrapé la même semaine**, sous réserve de place disponible. *Valable uniquement pour le Pilates et le Body Zen.*

**Les cours se font par petits groupes (10 personnes en salle maxi), merci de préciser le jour et l'horaire du ou des cours demandé.s. et de préférence indiquer un 2ème choix (car les places sont limitées)**

Cours de ..... Jour : ..... Horaires: .....

2<sup>ème</sup> choix : ..... Jour : ..... Horaires: .....

**Fiche à remettre remplie et signée, accompagnée du règlement**

Fait à .....

Le .....

Signature

**Portes ouvertes du 19 au 23 septembre et du 26 au 30 septembre 2022**

**Permanence inscriptions :**

**- Du mercredi 21 au vendredi 23 septembre de 18h30 à 20h**

**Pièces à fournir :**

- Fiche d'inscription dûment remplie
- Photo d'identité (sauf réinscription)
- Règlement de l'abonnement par espèces ou par chèque
- Chèque pour l'adhésion à Anim'age
- Un certificat médical datant de moins de 3 ans pour la pratique d'une activité physique