

NOM..... PRENOM.....
 ADRESSE.....
 COMMUNE.....
 ANNEE DE NAISSANCE..... TELEPHONE.....
 MAIL (majuscules).....

MARCHE NORDIQUE

Souhaitez-vous recevoir les sorties
tous les mois par mail

oui : non

☞ **Merci de cocher votre choix dans les cases** (3 maxi)

| Jour | Nature du cours | | Intervenant | Horaires | lieu |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|-----------------|
| LUNDI | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | Estelle | 9h15 / 10h15 | Espace MJ HERVE |
| | Renforcement musculaire | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 19h00 / 20h00 | Espace MJ HERVE |
| | Bien être Pilates | <input checked="" type="checkbox"/> | | 20h00 / 21h00 | |
| MARDI | Medley (mi cardio mi renfo) | <input type="checkbox"/> | Estelle | 20h45 / 21/45 | Salle G Raymond |
| MERCREDI | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | Isabelle | 9h30 / 10h30 | Espace MJ HERVE |
| | Renfo Hommes | <input type="checkbox"/> | | 10h30 / 11h30 | |
| | Bien être Pilates | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 18h15 / 19h15 | |
| | Bien être Pilates | <input checked="" type="checkbox"/> | | 19h15 / 20h15 | |
| | Bien être Pilates | <input type="checkbox"/> | Estelle | 20h30 / 21h30 | |
| Tabata Cardio Training | <input type="checkbox"/> | | 20h45 / 21h45 | Salle G. RAYMOND | |
| JEUDI | Gym douce | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 9h15 / 10h15 | Espace MJ HERVE |
| | Gym douce | <input checked="" type="checkbox"/> | | 10h15 / 11h15 | |
| | Renforcement musculaire | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 18h45 / 19h45 | |
| | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | Isabelle | 19h45 / 20h45 | |
| | Latino Fit | <input type="checkbox"/> | Estelle | 20h45 / 21h45 | Salle G Raymond |

sous réserve d'acceptation des créneaux horaires et des salles par la mairie

| Cotisation annuelle | 1 cours semaine | Plsrs cours |
|--|-----------------|-------------|
| Sèvremoine * | 72€ | 110€ |
| Hors Sèvremoine | 82€ | 120€ |
| Attestation d'adhésion à fournir pour l'employeur ? <input type="checkbox"/> | | |
| Participation photos et vidéos ? cochez en cas de refus <input type="checkbox"/> | | |

| Réglement | Montant |
|-----------------------------|--------------------------|
| Chèque (Ordre SLM) | <input type="checkbox"/> |
| Espèces | <input type="checkbox"/> |
| Bons (Intermarché ANCV C E) | <input type="checkbox"/> |

☞ **La SIGNATURE vaut ACCEPTATION du règlement intérieur :**

- Le certificat médical n'étant pas obligatoire ni exigé, l'association se décharge de toute responsabilité en cas d'accident. Cependant, il est demandé aux personnes souffrant de pathologie grave, cardiaque, respiratoire ou autre
- Une période d'essai de 15 jours sera possible sur dépôt d'un chèque de caution du montant de la cotisation. La somme sera mise en attente pendant cette période et restituée en cas de non satisfaction.
- Planning hebdomadaire (durée des cours 55 mn) : sous réserve d'acceptation des créneaux horaires et des salles par la mairie

 A
C
O
N
S
E
R
V
E
R

| Jour | Nature du cours | | Intervenant | Horaires | lieu |
|------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|------------------------|
| LUNDI | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | Estelle | 9h15 / 10h15 | Espace MJ HERVE |
| | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | complet | 19h00 / 20h00 | Salle Jacques Secretin |
| | Bien être Pilates | <input type="checkbox"/> | | 20h00 / 21h00 | |
| MARDI | Medley (mi cardio mi renfo) | <input type="checkbox"/> | Estelle | 20h45 / 21/45 | |
| MERCREDI | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | Isabelle | 9h30 / 10h30 | Espace MJ HERVE |
| | Renfo Hommes | <input type="checkbox"/> | | 10h30 / 11h30 | |
| | Bien être Pilates | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 18h15 / 19h15 | |
| | Bien être Pilates | <input checked="" type="checkbox"/> | | 19h15 / 20h15 | |
| | Bien être Pilates | <input type="checkbox"/> | Estelle | 20h30 / 21h30 | |
| Tabata Cardio Training | <input type="checkbox"/> | Isabelle | 20h45 / 21h45 | Salle G. RAYMOND | |
| JEUDI | Gym douce | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 9h15 / 10h15 | Espace MJ HERVE |
| | Gym douce | <input checked="" type="checkbox"/> | | 10h15 / 11h15 | |
| | Renforcement musculaire | <input checked="" type="checkbox"/> | complet | 18h45 / 19h45 | |
| | Renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> | Isabelle | 19h45 / 20h45 | Salle G. RAYMOND |
| | Latino Fit | <input type="checkbox"/> | Estelle | 20h45 / 21h45 | |

- Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances de Noël et qu'une semaine sur 2 pendant les autres vacances scolaires.
- Reprise des cours le lundi 2 septembre 2019. Pour la salle M.-J. Hervé (sol parquet) prévoir une paire de chaussures et une serviette.
- L'association ne prévoit ni AVOIR ni REMBOURSEMENT.
- A compter du 1^{er} septembre une majoration de 10€ sera appliquée sur chaque nouvelle adhésion. A compter du 1^{er} janvier, les tarifs seront réduits de 20€ et à compter du 1^{er} mars, ils seront réduits de 30€.
- Les mineurs inscrits avec leurs parents restent sous leur responsabilité pendant les cours. Pour les autres, l'association ne peut être responsable en cas d'absence au cours.

* Liste des communes Sèvremoine : La Renaudière, Le Longeron, Montfaucon, Roussay, St André de la Marche, St Crépin s/Moine, St Germain s/Moine, St Macaire en Mauges, Tillières, Torfou.