

NOM, Prénom : .....



## YOGA

| À COCHER                 | ACTIVITÉS      | JOUR / HORAIRE | NOTES |
|--------------------------|----------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | YIN YOGA       |                |       |
| <input type="checkbox"/> | HATHA YOGA     |                |       |
| <input type="checkbox"/> | KUNDALINI YOGA |                |       |



## COURS DE GYM

| À COCHER                 | ACTIVITÉS                                        | JOUR / HORAIRE | NOTES |
|--------------------------|--------------------------------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | GYM BIEN VIEILLIR SENIORS                        |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM COMPLETE                                     |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM BIEN-ÊTRE PILATES & MOBILITÉ                 |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM DOUCE                                        |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM PILATES                                      |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM BARRE À TERRE                                |                |       |
| <input type="checkbox"/> | TONIC GYM MIX                                    |                |       |
| <input type="checkbox"/> | CARDIO BOXING                                    |                |       |
| <input type="checkbox"/> | PARCOURS CIRCUIT-TRAINING                        |                |       |
| <input type="checkbox"/> | CARDIO STEP                                      |                |       |
| <input type="checkbox"/> | ZUMBA FITNESS                                    |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM CROSS - TRAINING                             |                |       |
| <input type="checkbox"/> | GYM CROSS - TRAINING FAMILY (à partir de 10 ans) |                |       |



## COURS A.P.A.

| À COCHER                 | ACTIVITÉS           | JOUR / HORAIRE | NOTES |
|--------------------------|---------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | GYM SANTÉ A.P.A.    |                |       |
| <input type="checkbox"/> | MARCHE SANTÉ A.P.A. |                |       |
| <input type="checkbox"/> | SPORT SANTÉ OBÉSITÉ |                |       |



## COURS DE MARCHÉ

| À COCHER                 | ACTIVITÉS             | JOUR / HORAIRE | NOTES |
|--------------------------|-----------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | MARCHE NORDIQUE       |                |       |
| <input type="checkbox"/> | SENIORS MARCHE ACTIVE |                |       |
| <input type="checkbox"/> | RANDO'MARCHES         |                |       |



## COURS DE DANSE

| À COCHER                 | ACTIVITÉS                                               | JOUR / HORAIRE | NOTES |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | DANSE CLASSIQUE                                         |                |       |
| <input type="checkbox"/> | COUNTRY & NEWLINE DANCE<br>(Débutants / Intermédiaires) |                |       |
| <input type="checkbox"/> | SALSA HIP HOP ADOS (11 - 16 ans)                        |                |       |



## BIEN-ÊTRE & SANTÉ

| À COCHER                 | ACTIVITÉS   | JOUR / HORAIRE | NOTES |
|--------------------------|-------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | SOPHROLOGIE |                |       |

BULLETIN D'ADHESION

L'association garantit la CONFIDENTIALITE DES DONNEES

RENOUVELLEMENT ☐ NOUVELLE ADHESION ☐ C.M. ☐

En fonction du Questionnaire rempli

|                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------|---------------|
| NOM D'USAGE en lettres majuscules                            |               |
| NOM DE NAISSANCE                                             |               |
| PRENOM                                                       |               |
|                                                              | FEMME / HOMME |
| DATE DE NAISSANCE                                            |               |
| Adresse                                                      |               |
| Profession                                                   |               |
| Tél Fixe                                                     |               |
| Tél Portable                                                 |               |
| Mail <b>EN MAJUSCULE</b> qui permet l'envoi de votre licence |               |
| Personne à prévenir en cas d'urgence<br>+ N° de Téléphone    |               |

L'Adhésion est annuelle et pour la saison sportive (du 7 septembre 2026 au 26 juin 2027) soit 34 semaines

Pour chaque activité **NOMBRE MINIMUM** de participants : 12

A PARTIR DU 1<sup>er</sup> OCTOBRE, aucun remboursement ne sera effectué sauf pour raison justifiée

| ACTIVITE(S) CHOISIE(S)                                       |                   | NOMBRE<br>DE SEANCES                                                                       | COTISATION<br>CHATEAURENARD      | COTISATION<br>EXTERIEUR          | LICENCE<br>ADULTE 39€<br>ENFANT 35€                |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| GYM : NOTER VOTRE CHOIX en dessous                           |                   | 1   2   3 et +                                                                             | 236 /253 /298                    | 248 /265 /310                    | CHEQUE<br>A FAIRE<br>A PART<br>DE LA<br>COTISATION |
| GYM CROSS-TRAINING FAMILY<br>Enfant à partir de 10 ans       |                   | 1                                                                                          | 158                              | 170                              |                                                    |
| NORDIC WALKING                                               |                   | 1   2                                                                                      | 142 /169                         | 154 /181                         |                                                    |
| RANDO'MARCHE                                                 |                   | 1                                                                                          | 202                              | 214                              |                                                    |
| COUNTRY & NEWLINE DANCE                                      |                   | 1                                                                                          | 169                              | 181                              |                                                    |
| DANSE CLASSIQUE                                              |                   | 1                                                                                          | 127                              | 139                              |                                                    |
| SOPHROLOGIE                                                  |                   | 1 / 2                                                                                      | 274 / 291                        | 286 / 303                        |                                                    |
| GYM SENIORS                                                  |                   | 2                                                                                          | 169                              | 181                              |                                                    |
| SENIORS MARCHE                                               |                   | 2                                                                                          | 159                              | 171                              |                                                    |
| GYM SANTE A.P.A.                                             |                   | 3 Séances et +                                                                             | 164                              | 176                              |                                                    |
| MARCHE AVEC BATONS A.P.A                                     |                   | 2 Séances                                                                                  | 153                              | 165                              |                                                    |
| CARTE DECOUVERTE<br>Yoga OU Zumba, OU Soph. OU Rando'Marche, |                   | 10 séances                                                                                 | 110€ + Licence à rajouter        |                                  |                                                    |
| TOTAL                                                        |                   |                                                                                            |                                  |                                  |                                                    |
| REDUCTION si 2 ou 3 couleurs différentes                     |                   |                                                                                            | 2 couleurs 15€<br>3 couleurs 20€ | 2 couleurs 15€<br>3 couleurs 20€ |                                                    |
| TOTAL A PAYER                                                |                   |                                                                                            |                                  |                                  | 39€ ou 35€                                         |
|                                                              | MONTANT<br>TOTAL  | ENCAISSEMENT DES CHEQUES LE 10 DE CHAQUE MOIS                                              |                                  |                                  | NOMBR. CHEQUES<br>1 / 3 / 4 / 6                    |
| ESPECES                                                      |                   |                                                                                            |                                  |                                  |                                                    |
| CHEQUE                                                       |                   | NOMBRE ..... X .....€ + LICENCE 39/35€<br>NOTER VOTRE NOM ET PRENOM DERRIERE CHAQUE CHEQUE |                                  |                                  |                                                    |
| ANCV/UP&GO                                                   | + 5€ SUR LE TOTAL | NOMBRE ..... X ..... € =                                                                   |                                  |                                  |                                                    |

**La Palestre souscrit une couverture d'Assurance en responsabilité civile auprès de sa fédération (F.F.E.P.G.V.) avec la MAIF, couvrant l'utilisation des locaux de la commune ainsi que l'organisation de ses activités et manifestations. Les adhérents sont responsables de leurs affaires personnelles. La Palestre ne peut être responsable des vols et détériorations qui se produiraient dans les locaux ou sur les parkings.**

**« Les associations et les fédérations sportives sont tenues d'informer leurs adhérents de l'intérêt que représente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer » (Art. L323-4 du Code du Sport)**

**Conformément à cet article, nous attirons votre attention à souscrire un contrat d'assurance garantissant le versement d'indemnités complémentaires en cas de dommage corporel vous survenant pendant l'activité. A cet effet, vous avez la possibilité de souscrire la garantie I.A.Sport+ Renseignements auprès de la MAIF.**

**Vous avez bien pris note que l'encadrement des séances est assuré par des Educateurs Sportifs professionnels qualifiés et que vous avez bien conscience que le « Risque Zéro » n'existe pas en matière d'activités physiques et sportives. Vous autorisez ainsi l'encadrement à prendre les dispositions qu'il jugera nécessaires en cas d'accident.**

**Information publication de l'Image :**

**La signature de la fiche d'inscription vaut d'autorisation d'image de l'adhérent à des fins de promotion de l'association (photos, films, site internet...)**

**Information Procédures disciplinaires :**

**Chaque adhérent étant responsable de ses actes, toute personne se livrant à des dégradations, ayant un comportement irrespectueux ou ne respectant pas le règlement intérieur sera exclu temporairement ou définitivement de l'association. En cas de renvoi définitif, les sommes versées par l'adhérent restent acquises par la Palestre.**

## **FICHE SANTE**

Souhaitez-vous nous informer d'un souci de santé :

Maladie, Allergie, Problème Cardio-Respiration, Problème Ostéo-articulaire, Musculaire, autre,

### **QUESTIONNAIRE DE SANTE**

### **ATTESTATION à remplir EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT**

### **DE VOTRE LICENCE A LA F.F.E.G.V. :**

Je soussigné(e) Mr/Mme Prénom, NOM :

né(e) le ... /... /...

- Certifie avoir renseigné les 9 rubriques du questionnaire de santé QSSPORT Cerfa N°15699\*01 et avoir répondu **par la négative à l'ensemble des questions. Dans le cas contraire, j'ai fourni un Certificat Médical datant de moins de 6 mois.**
- Atteste exactes les informations figurant sur le dossier d'inscription.
- Atteste avoir lu la Charte et le Règlement Intérieur disponibles à [www.lapalestre.fr](http://www.lapalestre.fr)

**Saison Sportive 2026/2027, Association LA PALESTRE**

Lu et approuvé A .....le .....

Signature