



# AVEC L'AGV, SPORT RIME AVEC SANTÉ

## COMMENT S'INSCRIRE ?

### 1 - Fiche d'inscription

### 2 - Certificat médical

- Première licence : certificat de l'année en cours
- Renouvellement de la licence : questionnaire de santé

**ATTENTION :** les adhérents ayant déjà une licence dont le dernier certificat a été fourni en 2016 doivent en apporter un nouveau

### 3 - Paiement (cf. tarifs)

## QUAND ET OÙ S'INSCRIRE ?

- 31 août gymnase Gallieni de 10h à 17h
- 20 septembre au centre social de 17h à 20h

Reprise des cours le 2 septembre

## TARIFS (2019/2020)

Licence Gymnastique Volontaire	31,40€
Tarif 16 -18 ans	26,40€
Adhésion riorgois	11€
Adhésion non riorgois	18€
Tarif à l'année (pour plusieurs cours par semaine) selon quotient familial sans limite du nombre de cours	57,60€
	92,60€
	112,60€
	147,60€

### Tarifs spéciaux :

- Tarif « duo » (même domicile) \*
- Tarif parrainage (licence offerte si vous parrainez un nouvel adhérent) \*
- Réduction de 30€ si participation uniquement au cours de Renforcement musculaire «spécifique hommes» ou uniquement au cours de Gym douce)

### Facilités de paiement :

- Paiement en 3 fois (3 chèques à l'inscription)
- Chèques vacances
- Coupons sport
- Pass région

### Obligations médicales :

- Certificat médical à fournir à la première inscription puis valable 3 ans (remplacé par un simple questionnaire)

\*les deux adhérents doivent s'inscrire en même temps avant les vacances de la Toussaint

2019/2020	Gallieni	Salle du Pontet	Centre Social	Ecole du Pontet	Rdv fixé à l'avance sur le site
LUNDI	<b>Gym «Tonic»</b> 12h20 Sabrina Pavesi	<b>Pilates Débutants et niveau 1</b> 14h Isabelle Lombard	<b>Gym douce</b> 14h Christelle Barriquand		<b>Marche nordique</b> 10h30 Yannick Ferlet
		<b>Pilates confirmés niveau 2</b> 15h15 Isabelle Lombard	<b>Pilates Débutants et niveau 1</b> 15h15 Christelle Barriquand		
		<b>Gym «Tonic»</b> 18h30 Carine Billon			
		<b>Gym «Tonic»</b> 19h45 Carine Billon			
MARDI	<b>Gym Entretien</b> 8h Sabrina Pavesi	<b>Gym Entretien</b> 8h30 Christelle Barriquand		<b>Cross training</b> 18h20 Yannick Ferlet	<b>Marche nordique sportive</b> 19h45 Yannick Ferlet
	<b>Gym Entretien</b> 9h10 Sabrina Pavesi	<b>Gym Entretien</b> 9h45 Christelle Barriquand			
		<b>Pilates Débutant et niveau 1</b> 11h Christelle Barriquand			
		<b>Pilates confirmés niveau 3 et plus</b> 18h Carine Billon			
		<b>Pilates Débutant et niveau 1</b> 19h15 Carine Billon			
MERCREDI				<b>Gym «Tonic»</b> 18h45 Camille Bernard-Vernassière	<b>Marche nordique</b> 9h Yannick Ferlet
					<b>Marche nordique Sport santé / débutant</b> 10h30 Yannick Ferlet
JEUDI	<b>Gym Entretien</b> 8h Laure Bremand	<b>Gym «Tonic»</b> 18h Carine Billon	<b>Gym Entretien</b> 10h30 Laure Bremand	<b>Renforcement musculaire Cours « spécifique hommes »</b> 18h45 Yannick Ferlet	
	<b>Gym Entretien</b> 9h10 Laure Bremand	<b>Pilates confirmés niveau 2</b> 19h15 Carine Billon			
VENDREDI				<b>Gym «Tonic»</b> 18h45 Camille Bernard-Vernassière	<b>Marche nordique</b> 14h30 Yannick Ferlet
					<b>Marche nordique Sport santé / débutant</b> 10h Sabrina Pavesi
SAMEDI					<b>Marche nordique Sportive</b>  Semaines paires 9h30 Sabrina Pavesi  Semaines impaires 11h Camille Bernard-Vernassière