

DOSSIER D'INSCRIPTION

Documents à fournir :

- La présente fiche d'inscription ;
- Le ou les chèque(s) de règlement libellé(s) à ARC EN CIEL ;
(Rappel : les chèques ne peuvent pas être postdatés)
- La notice d'information & conditions d'adhésion (à signer) ;
- L'annexe du protocole sanitaire (à signer) ;
- Le certificat médical si nouvelle adhésion ou **pour les personnes ayant fourni leur certificat pour la saison 2017/2018 ;**
- Le questionnaire de santé si votre certificat médical date de moins de 3 ans ;
- Le justificatif de demandeur d'emploi ou étudiant le cas échéant nécessaire pour bénéficier du tarif réduit.

Si vous n'avez pas d'adresse mail :

- 2 enveloppes normales autocollantes timbrées au tarif jusqu'à 20 g ;
- 1 enveloppe 16x23 (1/2 format) timbrée au tarif jusqu'à 100 g ;
Cette enveloppe nous permet de vous adresser les documents d'inscription pour l'année suivante.

ASSOCIATION ARC EN CIEL
Gymnastique Volontaire du Val d'Ornay
9, rue Charles Péguy - 85000 LA ROCHE SUR YON

E-mail : arcenciel.gv@orange.fr

Site web : www.arcenciel-gv.fr

Contacts : 07 66 37 13 09

DEBUT DES COURS
Lundi 7 Septembre 2020



Saison 2020/2021

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : ____ / ____ / ____

ADRESSE POSTALE COMPLETE :

.....
.....
.....

TELEPHONE :

ADRESSE MAIL :

*Veuillez l'inscrire d'une écriture lisible (minuscule, majuscule, point, tiret)
pour éviter toute erreur de retranscription*

.....@.....

Cadre réservé à l'Association :

Nbre de cours		REGLEMENT :		1 chq
Certificat médical		Questionnaire de santé :		2 chq
Justificatif DE ou Etudiant		Enveloppes :		liquide
Assurance complémentaire				CB

INSCRIPTIONS

LUNDI Corinne	18h00 - 19h00 Santé / handicap Salle Omnisports	☐		
LUNDI Régine	14h00 - 15h00 Gym d'entretien MQ Val d'Ornay	☐	18h15 - 19h15 Gym MQ Val d'Ornay	☐
			19h30 - 20h30 Gym MQ Val d'Ornay	☐
LUNDI Anne	18h15 - 19h15 Marche active MQ Val d'Ornay	☐	19h30 - 20h15 Pilates * Salle de sport Laënnec	☐
			20h15 - 21h15 Gym d'entretien Salle de sport Laënnec	☐
MARDI Eric			18h00 - 18h55 Cross training MQ Val d'Ornay	☐
			19h05 - 20h00 Renforc. musculaire MQ Val d'Ornay	☐
MARDI Régine			19h15 - 20h15 Bodyzen Pilates Stretching * MQ Les Forges	☐
MERCREDI Réjane	9h00 - 10h00 Gym Homme MQ Val d'Ornay	☐		
MERCREDI Régine	10h30 - 11h30 Gym Senior MQ Val d'Ornay	☐	17h45 - 18h45 Bodyzen - Pilates * Salle de sport Laënnec	☐
MERCREDI Anne			19h00 - 20h30 Marche Nordique Base : MQ Val d'Ornay	☐
JEUDI Eric	9h00 - 10h00 Gym d'Entretien Salle Angelmière	☐		
JEUDI Réjane	18h00 - 18h55 Gym Danse MQ Val d'Ornay	☐	19h05 - 20h00 Gym Danse MQ Val d'Ornay	☐
			20h10 - 21h05 Assouplissement MQ Val d'Ornay	☐
VENDREDI Réjane	9h00 - 9h55 Bodyzen MQ Val d'Ornay	☐	10h05 - 11h00 Abdo Fessiers MQ Val d'Ornay	☐
VENDREDI Régine			11h15 - 12h15 Bodyzen - Pilates * MQ Val d'Ornay	☐
VENDREDI Frédéric			19h30 - 20h30 Relaxation * Salle Angelmière	☐

* Cours spécifiques (≤ 15 pers)

Parrainage :

N'hésitez pas à parrainer l'un de vos proches.

Vous bénéficierez ainsi d'une remise de 50 % sur un cours supplémentaire (sauf cours spécifiques et marche nordique). 1 Parrainage par adhérent. Venez avec votre filleul le jour de l'inscription pour profiter immédiatement de cette offre de parrainage !

ADHESIONS - TARIFS

TARIFS selon cours et nombre de séances	TARIF NORMAL	TARIF REDUIT
1 cours GV /semaine (1h)	100 €	78 €
2 cours GV/semaine	160 €	118 €
3 cours GV/semaine	210 €	158 €
4 cours GV et + /semaine *	250 €	198 €
Marche active (1h)	100 €	78 €
1 cours Marche active + 1 cours GV	160 €	118 €
1 cours Marche active + 1 cours spécifique (≤ 15 pers.)	200 €	178 €
Marche nordique (1h30)	140 €	118 €
1 cours Marche nordique + 1 cours GV	200 €	178 €
1 cours Marche nordique + 1 cours spécifique (≤ 15 pers.)	240 €	218 €
Cours spécifiques (≤ 15 pers.) :	140 €	118 €
Pilates (45 mn) - le lundi de 19h30 à 20h15 - encadré par Anne ; BodyZen / Pilates (1 h) - le mercredi de 17h45 à 18h45 et le vendredi de 11h15 à 12h15 - encadré par Régine ; BodyZen / Pilates / Stretching (1 h) - le mardi de 19h15 à 20h15 - encadré par Régine ; Relaxation (1 h) - le vendredi de 19h30 à 20h30 - encadré par Frédéric.		
1 cours spécifiques (≤ 15 pers.) + 1 cours GV / semaine	200 €	178 €
2 cours spécifiques (≤ 15 pers.) / semaine	240 €	218 €
Cours Santé/Handicap (1h) le lundi de 18h00 à 19h00 à la salle Jean Yole	78 €	

*** Vous êtes inscrits à 4 cours, nous vous offrons les cours supplémentaires (hors cours spécifiques ≤ 15 pers. et marche nordique).**

Pour information, le coût de la licence inclus dans le coût de l'adhésion est de **28,30 €**.

Votre licence ne sera plus envoyée par courrier.

Votre licence vous sera transmise automatiquement par e-mail.

Dans le cas contraire, votre licence ne sera disponible que sur demande auprès d'un membre du bureau.

Vous pouvez également opter lors de l'inscription pour une assurance complémentaire d'un coût de **10,00 €**. (voir conditions d'adhésion).

Note : Cette grille de tarifs n'est pas limitative. Renseignez-vous si vous souhaitez des cours supplémentaires, qui ne sont pas renseignés dans la grille.