



2024-2025

ADHÉRENT	NOM	PRÉNOM	Date de Naissance	Date certificat / décharge	
1 <sup>er</sup> Membre					A
2 <sup>ème</sup> Membre					B
3 <sup>ème</sup> Membre					C
4 <sup>ème</sup> Membre					D
5 <sup>ème</sup> Membre					E

Coordonnées obligatoires (adresse-téléphone-mail)

Rue: .....

CP : ..... Ville : .....

☎ ..... Mobile : .....

Mail: .....

GYM ADOS/ADULTES 15 ans et +		Cocher la case (A, B, C, D, E) correspondant à votre choix d'activité et à vos nom et prénom			A	B	C	D	E
LUNDI	18h00 - 18h50	BODY SCULPT (25 personnes)							
LUNDI	19h00 - 19h50	PILATES (28 personnes) ★							
MARDI	19h00 - 19h50	T.B.C. (Total Body Conditioning) (25 personnes)							
JEUDI	09h00 - 09h50	PILATES (28 personnes) ★							
JEUDI	10h00 - 10h50	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (25 personnes)							
JEUDI	18h00 - 18h50	Postural Ball @ (16 personnes) ★★							
JEUDI	19h00 - 19h50	BODY SCULPT (25 personnes)							
VENDREDI	19h15 - 20h05	BODYART® (25 personnes) ★							
VENDREDI	20h15 - 21h05	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (25 personnes)							
TARIF ANNUEL GYM	1 cours par semaine		110 €						
	★ 1 cours par semaine		125 €						
	★★ 1 cours par semaine		135 €						
		ballon obligatoire pour ce cours	Achat à voir avec Claude						

DANSES		Cocher la case (A, B, C, D, E) correspondant à votre choix d'activité et à vos nom et prénom			A	B	C	D	E
MARDI	09h00 - 09h50	COUNTRY GOLD (20 pers.) 15 ans et +							
MARDI	10h00 - 10h50	ZUMBA® GOLD TONING (20 pers.) 15 ans et + ★							
MARDI	20h00 - 20h50	ZUMBA® FITNESS (26 pers.) 15 ans et +							
MARDI	21h00 - 21h50	COUNTRY INTERMÉDIAIRE (20 pers.) 15 ans et +							
MERCREDI	10h45 - 11h40	ÉVEIL ZUMBA® KIDS JR (12 pers.) moyenne et grande sections maternelles ★							
MERCREDI	13h15 - 14h30	ZUMBA® KIDS + INITIATION ROCK (16 pers.) CP à CM1 ★							
MERCREDI	14h40 - 16h10	ZUMBA® KIDS 2 + ROCK NON DÉBUTANT (20 pers.) ★							
MERCREDI	16h20 - 18h00	ROCK SAUTÉ INTERMÉDIAIRE et AVANCÉ - DANSE et ZUMBA® (20 pers.) ★							
MERCREDI	19h00 - 19h55	ZUMBA® TONING et SENTAO / STRONG™ (20 pers.) 16 ans et + ★★							
MERCREDI	20h50 - 21h45	ROCK PIÉTINÉ DÉBUTANT (26 pers.) 14 ans et +							
VENDREDI	17h10 - 18h00	ZUMBA® GOLD (20 pers.) 15 ans et +							
VENDREDI	18h40 - 19h30	STRONG™ (Renfo et gainage) + CIRCL™ (souplesse et récupération) (16 pers.) 14 ans et +							
VENDREDI	19h45 - 20h40	ROCK + COUNTRY NON DÉBUTANT (alternance) (20 pers.) 15 ans et +							15 cours
VENDREDI	19h45 - 20h40	SALON ou LATINO + COUNTRY NON DÉBUTANT (alternance) (20 pers.) 15 ans et +							15 cours
VENDREDI	19h45 - 20h40	ROCK + LATINO ou SALON + COUNTRY NON DÉBUTANT (20 pers.) 15 ans et +							cours/semaine
VENDREDI	20h50 - 21h40	ZUMBA® GOLD (20 pers.) 15 ans et +							cours/semaine
TARIF ANNUEL DANSES	15 cours		66 €	1 cours par semaine et par personne					114 €
	★ cours avec supplément		33 €	2 cours par semaine et par personne					199 €
				3 cours par semaine et par personne					263 €
		Sticks obligatoires pour ce cours	Achat à voir avec Sophie						

TIR A L'ARC		Cocher la case (A, B, C, D, E) correspondant à votre choix d'activité et à vos nom et prénom			A	B	C	D	E
LUNDI	20h30 - 22h00	ADULTES CONFIRMÉS	Ados/adultes						
MERCREDI	19h00 - 20h00	JEUNES DÉBUTANTS	Enfants 10 à 15 ans						
MERCREDI	20h00 - 21h00	JEUNES CONFIRMÉS	Enfants 10 à 15 ans						
MERCREDI	20h30 - 22h00	ADULTES DÉBUTANTS	Ados/adultes						
TARIF ANNUEL TIR A L'ARC	1 cours par semaine (forfait compétitions départementales compris)		130 €						

PARTIE RÉSERVÉE AU BUREAU - NE PAS REMPLIR									
GYM	Cours/semaine	€	Chèque N°	Banque	Montant	Enveloppes affranchies	1 ou 2	Photo Tir à l'arc	Attestation CE :
	15 cours	€							
	Cours/semaine	€							
	Supplément	€							
DANSES	TOTAL DANSES		Chèques vacances - Coupons sport ANCV						
			Carte Jeunes 01						
			PASS'REGION						
TIR A L'ARC	Cours/semaine	€	PASS'SPORT						
TOTAL COTISATION		€	Espèce			CAUTION	Chèque N°		