



DEVOIRS DU LICENCIÉ

Je me présente au cours à l'heure, avec ma licence et **une paire de chaussures réservée à un usage en salle** et **une serviette** pour protéger les tapis. **Le non respect de ces consignes entraîne une exclusion temporaire du cours.**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Dans la mesure du possible, j'assiste à l'Assemblée Générale afin de connaître le fonctionnement de l'association. Je me conduis comme un membre de l'association et non comme un simple consommateur.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT DE L'ADHÉSION

Je prends note que toute inscription est définitive et correspond à une adhésion à une association Loi 1901 et non au paiement de prestations. Il ne sera donc effectué aucun remboursement partiel ou total de la cotisation.

ASSURANCES

Les associations affiliées à la FEDERATION FRANCAISE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (FFEPGV), sont assurées par le contrat national n°2 124 996 D.

Conformément aux dispositions des articles L.321-1, L.321-7 et L.331-9 à L.331-11 du code du sport, le contrat garantit les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile que F.F.E.P.G.V. ou tout bénéficiaire des garanties peut encourir à l'égard des tiers, lors de la survenance d'un événement de caractère accidentel, intervenant à l'occasion des activités organisées par l'association. Les dispositions de ce contrat sont conformes aux clauses impératives des articles D.321 -1 à D 321-4 du code du sport.

Ainsi, les garanties couvrent la responsabilité civile, celle des préposés, salariés ou bénévoles, celle des pratiquants, arbitres et juges lors des activités assurées. Les pratiquants sont considérés comme tiers entre eux. Les garanties sont acquises pendant toute la saison sportive et reconduites tacitement.

ANNULATION D'UN COURS

L'association se réserve le droit d'annuler un cours en cas d'effectif insuffisant ou d'absence d'un animateur.

INSCRIPTIONS

Le dossier complet de tout renouvellement ou nouvelle inscription devra être transmis avant le 30 septembre au plus tard. Néanmoins, sera accepté toute inscription au-delà du 30 septembre pour les nouveaux arrivants.

Remarque : Le paiement de la cotisation peut être effectué en 1, 2 ou 3 versements.

Votre adhésion :

Licence EPGV (adhésion obligatoire) :

35 euros

Activités GV :

75 euros

Marche Nordique Sport Santé :

85 euros

Activités GV + MNSS :

195 euros

Dossier d'inscription :

Bulletin d'adhésion signé ; Certificat médical (- de 2 mois) pour les nouveaux adhérents ou selon l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive.

2 Enveloppes timbrées (avec nom et adresse, si pas de mail)

Bulletin d'adhésion signé

Certificat médical de moins de 2 mois ou questionnaire de santé

Règlement (ANCV, 4 bons HU Vallet maxi)

Permanences d'inscriptions :

Au Forum des Associations (complexe sportif du Rouaud à Vallet) : samedi 5 septembre 2020 de 9h à 13h.

Lors des cours (salle Barcelone et Atlanta à Vallet) ou dans la boîte aux lettres (11, bd S. Pusterlé - 44330 Vallet).

Cours d'essais gratuits :

2 activités Gymnastique volontaire : en salle Barcelone et Atlanta à Vallet

1 séance Marche Nordique Sport Santé (avec prêt de bâtons) : Samedi 19 septembre 2020 de 9h à 10h30 (pour les personnes découvrant l'activité) et de 10h30 à 12h (pour les habitués).

Bulletin d'adhésion

Année 2020 - 2021



Association Gymnastique Volontaire Vallet





Bulletin d'adhésion

AGV Vallet

Année 2020-2021

Adhésion n°

Nouvelle adhésion :

Renouvellement d'adhésion :

Partie haute réservée à l'AGV Vallet

Nom : Prénom :
 Date de naissance : Adresse :

 Ville : Code postal :
 Téléphone : Courriel :
 Cours choisi(s) :

Votre adhésion :

Licence EPGV (adhésion obligatoire) :

Activités GV :

Marche Nordique Sport Santé :

Licence + Activités GV + MNSS :

- 35 euros
 75 euros
 85 euros
 195 euros

Votre règlement :

- Chèque(s) (à l'ordre de l'AGV Vallet) ANCV (nombre) :
- Bons HU Vallet (4 maxi) : Espèces Virement

Autorisation d'exploitation de mes droits à l'image :

Je soussigné(e) accorde à l'AGV Vallet club sportif, ses représentants et toute personne agissant avec l'autorisation de l'organisme la permission irrévocable de publier sur le site internet de l'association, dans la presse ou sur des documents de promotion des activités du club, toutes les photographies ou vidéos prises de moi dans la cadre des activités du club quel que soit le lieu et l'horaire.

Je déclare avoir 18 ans ou plus et être compétent(e) à signer ce formulaire en mon propre nom :

J'ai lu et compris toutes les implications de cette autorisation :

Implication dans l'association :

- Souhaiteriez-vous faire partie du bureau (environs 5 réunions par an) ? OUI*
 NON
 NE SAIS PAS

*Si oui, sur quel type de poste ?

- Présidence Trésorier Communication
 Vice-présidence Secrétariat Autre
- Remplacement occasionnel d'une animatrice

Dossier d'inscription :

Bulletin d'adhésion signé ; Certificat médical (- de 2 mois) pour les nouveaux adhérents ou selon l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive.

- 2 Enveloppes timbrées (avec nom et adresse, si pas de mail) Bulletin d'adhésion signé
 Certificat médical de - de 2 mois ou questionnaire Règlement (ANCV, bons HU Vallet, ...)

Je soussigné (e) avoir lu le règlement intérieur et m'engage à le respecter.

Fait à le

Signature :

AGV Vallet

11, bd Stéphane Pusterlé - 44330 VALLET

☎ 06 95 88 16 05 - ✉ agvvallet@orange.fr

Association Loi 1901 n°W442001760 - SIRET n°334 204 203 00023 - Agrément Jeunesse et Sports n°44 S 775
Club GV affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire - FFEPGV

Nos Animateur(rices)

Isabelle Godefroy : godefroy.isabelle810@orange.fr

Adeline Mainguet : amainguet@sfr.fr

Jean Charles Joquet : joquet.jc@gmail.com

Gym Energy

Ce cours permet d'entretenir les capacités cardio-vasculaires, le renforcement musculaire et la souplesse, par le biais d'activités diverses : enchaînements en musique, step, aérobic, etc ... Le matériel est fourni.

Isabelle Godefroy	Lundi	de 18h30 à 19h30	Vallet salle Barcelone
	Mardi	de 9h à 10h	
Adeline Mainguet	Jeudi	de 9h à 10h15	

Cross Training Sport Santé

La CTSS ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé. Le matériel est fourni.

Jean Charles Joquet	Jeudi	de 18h30 à 19h15	Vallet salle Atlanta
		de 19h15 à 20h	

Gym Forme Senior

Destinée principalement aux seniors mais accessible à tous ceux qui veulent reprendre une activité physique après une période d'interruption.

Isabelle Godefroy	Mardi	de 10h à 11h	Vallet salle Barcelone
-------------------	-------	--------------	---------------------------

Pilates

La méthode Pilates, créée par Joseph Pilates, est une technique douce de renforcement des muscles profonds visant à améliorer la posture et lutter contre le mal de dos. Cette méthode permet de fortifier les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement.

Isabelle Godefroy	Lundi	de 19h30 à 20h30	Vallet salle Barcelone
	Mardi	de 19h à 20h	

Gym Zen

Ce cours propose une approche de différentes techniques de gym douce : qi cong, tai chi, yoga, pilates, stretching et relaxation. Les exercices sont doux, enchaînés en musique, avec fluidité dans les mouvements.

Isabelle Godefroy	Mardi	de 20h à 21h	Vallet salle Barcelone
-------------------	-------	--------------	---------------------------

Gym Douce

Réalisation d'exercices en douceur, enchaînés en musique et avec fluidité dans les mouvements, non agressifs pour les articulations, avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

Isabelle Godefroy	Vendredi	de 9h à 10h	Vallet salle Barcelone
-------------------	----------	-------------	---------------------------

Marche Nordique Sport Santé

À l'aide de bâtons de marche, ce sport plein air, accessible au plus grand nombre, conjugue endurance et bien-être, permet d'entretenir la forme et la santé, de découvrir l'environnement. Les séances sont encadrées par un professionnel.

Isabelle Godefroy	Samedi 27 séances	de 9h30 à 11h	En extérieur secteur du vignoble
-------------------	----------------------	---------------	-------------------------------------

AGV Vallet

11, bd Stéphane Pusterlé - 44330 VALLET

☎ 06 95 88 16 05 - ✉ agvvallet@orange.fr

Association Loi 1901 n°W442001760 - SIRET n°334 204 203 00023 - Agrément Jeunesse et Sports n°44 S 775
Club GV affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire - FFEPGV
L'équipe dirigeante de la Gymnastique Volontaire Vallet est composée uniquement de bénévoles
Tous droits réservés AGV Vallet - Visuels : AGV Vallet - PAO : Nadège Ergatan

Ne pas jeter sur la voie publique