

GYM' Plurielles***Ceyzériat - Montagnat***

**SI IMPOSSIBILITE DE S’INSCRIRE EN LIGNE**

**FICHE D’ADHESIONADULTES (*Né(e) avant 1/1/2003)***

***2025/ 2026***

□ Première adhésion □ Renouvellement d’adhésion

Nom ……………………………………Prénom ……………………………………………………………………………

(en majuscules)

Email ***(écrire très lisiblement)***

……………………………………………………………………………………………….

Tél fixe : …………………………………………………Port ……………………………………………………………

Né(e) le ........ / ........ / ................ □ M □ Mme

*Les mineurs doivent remplir une autorisation parentale*

Adresse ……………………………………………………………………………………………………………………..

Code postal : ………………………………… Commune : ……………………………………………….

***Certificat médical*** : Il est obligatoire pour toutes les activités et vous permet de valider votre inscription

*Cochez les cases correspondant à votre situation*

□ Je suis nouvel.leadhérent.e, je fournis un certificat médical

□Je suis déjà adhérent.e, mon certificat médical a plus de 3 ans j’en fournisun nouveau.

□Je suis déjà adhérent.e,mon certificat médical amoins de 3 ans,je remplis le questionnaire de santé ci-joint.

***Pour toute activité en salle, il est obligatoire d’utiliser son tapis personnel et de se déchausser à***

***l’entrée de la salle.***

***Pour lesactivités :***

***-Marche nordique : des bâtons spécifiques personnels sont indispensables.***

***-Yin yoga : un bolster personnel est indispensable***

FICHE D’INSCRIPTION AUX COURS*2025/ 2026*

**Nom** : ………………………………………………………………**Prénom**…………………………………………………….

***Cotisation annuelleadultes140 €***

Elle vous permet de participer à tous les cours sauf Zumba, Yoga de l’Energie, Vini Yoga, Yin Yogaet Qi Gong qui sont avec supplément.

***Inscriptions au cours sans supplément :notezvos choix***

□Abdos Fessiers Lysiane Delzoppo Lundi 09h00-10h00 salle arabesque

□ Marche nordique\*Stéphane Rey Mardi 15h15-16h15Bois de Tréconnas

□Abdos Fessiers Lysiane Delzoppo Lundi 20h00-21h00 gymnase du collège

□Gym douce Jacky Tran Mardi 08h00-09h00salle arabesque

□Gym douce Jacky Tran Mardi 09h00-10h00salle arabesque

□Gym douce Jacky Tran Mardi 10h00-11h00salle arabesque

□ Gym douce Jacky Tran Mardi 11h00-12h00salle arabesque

□ Gym adaptée\*\* Emma Besançon Mardi 08h30-09h30 salle Isadora

□Pilates Lysiane Delzoppo Mardi 17h10-18h10gymnase du collège

□Pilates Lysiane Delzoppo Mardi 18h15-19h15gymnase du collège

□ Gym Tonic Thierry Nobécourt Mardi 18h30-19h30salle FavierMontagnat

□DO IN Florence Manissier Jeudi 14h30-15h45salle arabesque

□Fitness Stretching Thierry Nobécourt Jeudi 18h30-19h30gymnase du collège

□Gym douce Lysiane Delzoppo Vendredi 16h45-17h45salle du Vallon

***Inscription aux cours avec supplément de 30€annuel par cours : notez vos choix***

□ Qi Gong débutants Aude Epitalbra Mercredi 17h00-18h15salle arabesque

□ Qi Gong initiésAude Epitalbra Mercredi 18h30-19h45salle arabesque

□ ViniYogaBrigitte Welter Lundi 17h15 18h15salle du vallon

□ ViniYoga Brigitte Welter Lundi 18h30-19h30salle du vallon

□ ViniYoga Brigitte Welter Jeudi 09h45-10h45 salle arabesque

□Yin Yoga Florence Manissier Mercredi 10h15-11h30salle du vallon

□ Yoga de l’énergieEricTrontin Mercredi 17h30-18h30salle du vallon

□ Yoga de l’énergieEricTrontin Vendredi 10h30-11h30salle arabesque

□ Zumba Fitness Linda Seitée Mardi 20h00-21h00 gymnase du collège

*\*Cours limité à30 personnes, assiduité demandée*

*\*\*Cours limité à 16 personnes*

***Règlement de la cotisationadultes***140 € + ……… =

□Espèces

□ Chèque (1 ou 2)à l’ordre de Gym’Plurielles Ceyzériat Montagnat***accompagné du coupon de paiement téléchargeable***

□ Virement bancaire IBAN :FR76 1780 6004 4004 1994 1085 234***en précisant le nom de l’adhérent***

*Avez-vous besoin d’un justificatif d’adhésion ? oui non*

Fait à …………………………………………………………le ……………………………………………………..

Signature