



SI IMPOSSIBILITE DE S'INSCRIRE EN LIGNE

FICHE D'ADHESION JEUNES (Né(e) après 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 fournis un nouveau.
- Je suis déjà adhérent.e, mon certificat médical a moins 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 les activités :

-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 annuelle adultes 70 €

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

Inscriptions au cours sans supplément : notez vos choix

- Abdos Fessiers Lysiane Delzoppo Lundi 09h00-10h00 salle arabesque
- Marche nordique* Stéphane Rey Mardi 15h15-16h15 Bois de Tréconnas
- Abdos Fessiers Lysiane Delzoppo Lundi 20h00-21h00 gymnase du collège
- Gym douce Jacky Tran Mardi 08h00-09h00 salle arabesque
- Gym douce Jacky Tran Mardi 09h00-10h00 salle arabesque
- Gym douce Jacky Tran Mardi 10h00-11h00 salle arabesque
- Gym douce Jacky Tran Mardi 11h00-12h00 salle arabesque
- Gym adaptée** Emma Besançon Mardi 08h30-09h30 salle Isadora
- Pilates Lysiane Delzoppo Mardi 17h10-18h10 gymnase du collège
- Pilates Lysiane Delzoppo Mardi 18h15-19h15 gymnase du collège
- Gym Tonic Thierry Nobécourt Mardi 18h30-19h30 salle Favier Montagnat
- DO IN Florence Manissier Jeudi 14h30-15h45 salle arabesque
- Fitness Stretching Thierry Nobécourt Jeudi 18h30-19h30 gymnase du collège
- Gym douce Lysiane Delzoppo Vendredi 16h45-17h45 salle du Vallon

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

- Qi Gong débutants Aude Epitalbra Mercredi 17h00-18h15 salle arabesque
- Qi Gong initiés Aude Epitalbra Mercredi 18h30-19h45 salle arabesque
- Vini Yoga Brigitte Welter Lundi 17h15-18h15 salle du vallon
- Vini Yoga Brigitte Welter Lundi 18h30-19h30 salle du vallon
- Vini Yoga Brigitte Welter Jeudi 09h45-10h45 salle arabesque
- Yin Yoga Florence Manissier Mercredi 10h15-11h30 salle du vallon
- Yoga de l'énergie Eric Trontin Mercredi 17h30-18h30 salle du vallon
- Yoga de l'énergie Eric Trontin Vendredi 10h30-11h30 salle arabesque
- Zumba Fitness Linda Seitée Mardi 20h00-21h00 gymnase du collège

*Cours limité à 30 personnes, assiduité demandée

**Cours limité à 16 personnes

Règlement de la cotisation adultes 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**

Fait à le

Signature