



GYM' Plurielles

Ceyzériat - Montagnat

SI IMPOSSIBILITE DE S'INSCRIRE EN LIGNE

FICHE D'ADHESION ADULTES (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.le adhérent.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

Nom :Prénom.....

Cotisation annuelle adultes 140 €

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

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

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

<input type="checkbox"/> Qi Gong débutants	Aude Epitalbra	Mercredi	17h00-18h15	salle arabesque
<input type="checkbox"/> Qi Gong initiés	Aude Epitalbra	Mercredi	18h30-19h45	salle arabesque
<input type="checkbox"/> Vini Yoga	Brigitte Welter	Lundi	17h15-18h15	salle du vallon
<input type="checkbox"/> Vini Yoga	Brigitte Welter	Lundi	18h30-19h30	salle du vallon
<input type="checkbox"/> Vini Yoga	Brigitte Welter	Jeudi	09h45-10h45	salle arabesque
<input type="checkbox"/> Yin Yoga	Florence Manissier	Mercredi	10h15-11h30	salle du vallon
<input type="checkbox"/> Yoga de l'énergie	Eric Trontin	Mercredi	17h30-18h30	salle du vallon
<input type="checkbox"/> Yoga de l'énergie	Eric Trontin	Vendredi	10h30-11h30	salle arabesque
<input type="checkbox"/> 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**
- Avez-vous besoin d'un justificatif d'adhésion ? oui non

Fait àle

Signature