

Fiche d'inscription 2025-2026

Cochez la ou les cases des activités auxquelles vous pensez participer ; vous pouvez

également faire un don pour soutenir la GV

Saison 2025 - 2026 : reprise des cours le lundi 01 septembre 2025 et fin des cours le vendredi 26 juin 2026

A COCHER	Cours	Quand ?	Tarifs pour l'année	commentaires
	Faites un DON pour aider l'association		Libre	Vous recevrez une attestation de don qui pourra être déduite de vos impôts
	Gym Fusion (Fusion du Tai Chi Yoga et Pilates) (mixte)	Chaque lundi de 12h30 à 13h30	140 €	<p>Idéal pour tout le monde, ce cours inspiré du Yoga, du Tai Chi et du Pilates. Le cours se fait en musique, elle rythme doucement mais avec intensité les mouvements.</p> <p>On s'évade, on travaille en douceur avec la respiration et on travaille la force de vos muscles profonds pour un confort de vie au quotidien amélioré.</p> <p>Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et centré. Vous serez « aussi souple que le roseau qui plie mais ne rompt pas » et « aussi Fort que la Montagne, ni la pluie, ni le vent ne vous feront fléchir »</p> <p>Basé sur la science du mouvement fonctionnel, le circl mobility se concentre sur la souplesse, la respiration, et des exercices de mobilité. Réduit les raideurs et les tensions pour vous sentir au mieux. Aide à accélérer la récupération en améliorant l'équilibre et la concentration</p> <p>Vous voulez transpirer et vous voulez progresser, à votre rythme, venez découvrir. Vous aurez le sourire à la fin de chaque cours, notre coach vous la garantit.</p> <p>Adapté aux seniors avec quelques gouttes de sueur</p> <p>Cours de Zumba, tout en musique, adapté aux seniors</p>
	Circl Mobility™ (mixte)	chaque mercredi de 12h30 à 13h30		
	STRONG Nation® (mixte)	Chaque lundi de 20h15 à 21h15		
	Gym seniors tonique (mixte)	Chaque mardi de 08h30 à 09h30		
	Zumba Gold *4*	Chaque mardi de 10h00 à 11h00 - salle paroissiale	160 €	<p>cours d'activité physique adaptée : visant un public en ALD, ou bien atteint de maladies chroniques, ou tout simplement pour des personnes désirant reprendre le sport et qui n'en ont plus pratiqués depuis plusieurs années. Deux critères : être motivé et faire - obligatoirement - les exercices préconisés, entre deux cours, à la maison. Ces cours peuvent être prescrits par le médecin et sont remboursés par certaines mutuelles.</p> <p>Le Hatha Yoga est un type de yoga, issu du yoga ancestral. Il s'adapte à chacun, dans le respect de ses possibilités. Le cours est guidé et comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un apprentissage de la respiration consciente pour amener plus de détente, calmer le mental et ramener l'énergie vitale dans le corps, - des postures pour renforcer la musculature, assouplir, stimuler les différents systèmes (sanguin, nerveux, lymphatique), développer la proprioception. - Un temps de relaxation pour finaliser l'intégration des bienfaits de la séance et se ressourcer avant de retourner au quotidien <p>Mouvements en profondeur, tous les muscles travaillent</p> <p>Gym volontaire orientée vers les seniors. Ne vous y trompez pas, c'est dur aussi pour les juniors</p> <p>Le Classique du Pilate</p>
	Sport Santé *4* (cours d'activité physique adaptée)	Chaque mardi de 11h00 à 12h00 - salle paroissiale		
	Hatha Yoga *4*	Chaque mardi de 12h30 à 13h30 - salle paroissiale	140 €	<p>ouvert à tous et à toutes : vous avez joué dans votre jeunesse et/ou à la plage, un grand moment de partage et convivialité</p> <p>A la Ramée ou dans un parc, tester les différents matériels et travaillez votre rythme, en toute convivialité et en extérieur. RDV au parking de la Piscine de La Ramée</p> <p>Encadré par des bénévoles certifiés, découvrez de très belles ballades pour tous les niveaux dans notre belle région</p>
	Gym douce et tonique (mixte)	Chaque Jeudi de 19h15 à 20h15		
	Gym seniors (mixte)	Chaque vendredi de 08h30 à 09h30		
	Pilate (mixte)	Chaque vendredi de 09h30 à 10h30	155 €	
	Volley (mixte)***	Chaque mardi de 20h15 à 21h45		
	La marche Nordique *	Chaque vendredi de 10h00 à 11h30	110 €	
	La randonnée **	Dimanche selon le planning établi	37 €	
<p>Le tarif de 140 € est unique : vous pouvez participer à l'ensemble de nos cours pour 140 € à l'année hors marche nordique et randonnée - (coût additionnel pour le volley : + 15 €)</p> <p>Ce tarif inclut le coût de la licence prise auprès de la FFEPGV</p> <p>La réduction fraternelle s'applique à partir du 2^{ème} enfant inscrit dont le coût passe de 110 € à 100 € (idem pour le 3^{ème} à 100 € et ainsi de suite)</p>				
<p>* 110 € si vous pratiquez seulement la marche Nordique sans autres activités. Et sinon, si vous faites par exemple du Strong Nation et de la marche Nordique, vous réglez 140 € + 40 € (au lieu de 110 €), soit 180 € au total (en baisse par rapport à l'année dernière)</p>				
<p>** 37 € + une participation aux frais de 6 € par sortie pour couvrir le déplacement si vous pratiquez uniquement cette activité</p> <p>Et sinon si vous faites par exemple du pilate et de la randonnée, vous réglez 140 € + 7 € pour l'année + 6 € par sortie, soit 147 € - pour l'année + 6 € par sortie</p> <p>Et sinon si vous faites par exemple du strong + volley + MN + randonnée, vous réglez 140 € + 15 € + 40 € + 7 € pour l'année + 6 € par sortie, soit 202 € à l'année + 6 € par sortie</p>				
<p>*** coût additionnel spécifique volley de 15 €. Mais permet de pratiquer les autres activités si vous faites uniquement du volley, vous réglez 155 €</p> <p>Si vous faites du volley + les autres activités hors MN et hors rando, vous réglez 155 €</p> <p>Si vous faites du volley + MN + rando, vous réglez 155 € + 40 € + 7 € par an + 6 € par sortie, soit 202 € à l'année + 6 € par sortie</p>				
<p>*4* coût additionnel de 20 € (location de la salle) pour l'année, si vous pratiquez une autre activité au sein de la GV.</p> <p>cours APA : si attestation de NON prise en charge par la mutuelle et non imposition, tarif ramené à 80 € à l'année - cours limité à 10 personnes max</p> <p>Attention, Ces cours ont lieu à la salle paroissiale au 4 chemin des Pradettes, à cause de l'absence de créneaux disponibles au Gymnase des Pradettes</p>				
<p>Tarif à mi-année (ie à partir du 01 mars 2026) : sauf exception sociale avec un tarif à 65 €. Au cas par cas.</p> <p>Tarif à la séance : droit d'entrée pour l'année à 40 € (notamment pour le coût de la licence) et 12 € la séance réglable à l'animateur en début de séance.</p> <p>Tarif pour les stages : ils seront communiqués avant l'inscription aux stages proposés.</p>				
<p>Toute inscription réglée reste acquise définitivement au club, même si l'adhérent stoppe les cours et ce quel qu'en soit le motif - pas de remboursement</p>				

Fiche d'inscription ADULTE GV des PRADETTES 2025-2026

MERCI DE TOUT ECRIRE EN MAJUSCULES (afin d'éviter des erreurs)

NOM (usuel): Prénom :

NOM de naissance :

Date de naissance :

Adresse :

N° de téléphone :

Email → la licence vous parviendra par mail

Souhaitez-vous être inscrit dans la liste de diffusion e-mail du Collectif des Pradettes pour recevoir les informations relatives à notre quartier ? OUI NON

Souhaiteriez-vous participer à la gestion de l'association ? OUI NON

Souhaiteriez-vous participer à l'activité de randonnée ? OUI NON

La Fédération propose une assurance complémentaire I.A. Sport+ (voir sur le site www.gv-pradettes.fr) souhaitez-vous y souscrire pour le prix de **15,50 €** ? OUI NON

J'autorise la GV des PRADETTES à me photographier / filmer ou à photographier / filmer mon enfant dans le cadre des activités /cours / spectacle de fin d'année et à utiliser ces photos /films sur tout type de support de communication la GV des PRADETTES :

OUI NON

En cas de refus, fournir impérativement une photo d'identité de la personne faisant l'objet de l'interdiction de diffusion.

Les informations personnelles portées sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par **l'Association GV des pradettes**. Nous ne traiterons ou n'utiliserons vos données que dans la mesure où cela est nécessaire. Vos informations personnelles sont conservées pendant une durée qui ne saurait excéder 3 ans.

Je reconnais avoir lu le règlement intérieur (affiché dans le gymnase ou présent sur notre site internet) et je m'engage à le respecter.

Signature :

A joindre impérativement :

- **1 certificat médical voir page suivante** (mentionnant « pratique de la Gymnastique » si besoin indiqué « Randonnée Pédestre » et/ou « Raquettes neige »)
- **votre règlement** (par CB ou chèque à l'ordre de : **G.V. des PRADETTES**).

1 cours d'essai gratuit pour chaque activité proposée



Page suivante, questionnaire médical à remplir par l'adhérent

IMPORTANT, il n'est plus obligatoire de fournir un certificat médical

- ⇒ Lire ci-dessous et compléter le formulaire sur la page d'après
- ⇒ Si vous répondez oui à une des questions, alors et uniquement dans ce cas, il faudra nous fournir un certificat médical pour la saison 2025-2026

Suite à la loi du 02 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France et aux décrets qui ont suivi, il n'est plus obligatoire de fournir un certificat médical.

A compter du 1er septembre 2022 tous les licenciés devront remplir un questionnaire de santé et l'attestation qu'ils ont répondu NON à toutes les rubriques. A défaut ils sont tenus de fournir un certificat médical de moins de 6 mois.

Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

Volet à remettre à l'association

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

Je soussigné M/Mme :, né(e) le atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison 2022/2023, Club EPGV.....(Nom du club à compléter)

A, le/...../.....

Signature



www.ffepgv.fr

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
de Lagny, 93100 Montreuil
981 386 000 89
NACE : 9312Z

Tél. 01 41 72 26 00
Fax : 01 41 72 26 04
Email : contact@ffepgv.fr



46/48 rue
SIRET : 302