



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SERGY



2020-2021

Rentrée le 14 septembre 2020

Renseignements :

Site web : www.sergym.mon-paysdegex.fr

e-mail : sergym@sergym.mon-paysdegex.fr

Gino LANZA, Président : tel 04 50 42 20 40

Maryline LEHMANN, trésorière : tel 04 50 42 28 31

Florence LEGER, secrétaire : tel 04.50.20.08.41

PLANNING DES COURS 2020-2021

Lundi	9h00-11h00	Marche nordique TONIC	Matilde
	18h30-19h30	Ballon suisse	Nathalie
	19h30-20h30	Stretching	
Mardi	8h30-9h30	Gym Cardio	Nathalie
	9h30-10h30	Gym Adulte	
	10h30-11h30	Gym Senior	
	18h30-19h15	Pilates® débutant	Yvonne
	19h15-20h00	Pilates® intermédiaire	
	20h00-20h45	Pilates® avancé	
Mer.	8h30-10h00	Senior équilibre	Matilde
Jedi	8h30-9h30	Gym cardio	Nathalie
	9h00-10h30	Marche nordique DETENTE	Christine
	9h30-10h30	Gym Adulte	Nathalie
	10h30-11h30	Gym Senior	
	18h30-19h20	PopGym	Cinthia
	19h30-20h30	Zumba®	

Salle de la Calame

Centre sportif

•**Certificat Médical** de moins de 3 mois **obligatoire** pour les nouveaux licenciés et ceux ayant un certificat médical de plus de 3 ans,

•**Questionnaire santé à remplir et attestation à signer** pour les licenciés ayant un certificat médical de moins de 3 ans.

•**Accord parental obligatoire** pour les mineurs à partir de 16 ans.

•Les cours sont interrompus pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Prévoir l'achat du ballon suisse : 20 €

Prévoir l'achat de bâtons pour la marche nordique: 50 €

FICHE D'INSCRIPTION 2020-2021

- Nom
- Prénom
- Adresse
- Ville
- TélDate de naissance.....
- E-mail
- cochez le(s) cours choisi(s) :

Gym Cardio Mardi	<input type="checkbox"/>	Stretching	<input type="checkbox"/>
Gym Adulte Mardi	<input type="checkbox"/>	Ballon suisse	<input type="checkbox"/>
Gym Senior Mardi	<input type="checkbox"/>	Pilates® 18h30	<input type="checkbox"/>
Gym Cardio Jeudi	<input type="checkbox"/>	Pilates® 19h15	<input type="checkbox"/>
Gym Adulte Jeudi	<input type="checkbox"/>	Pilates® 20h00	<input type="checkbox"/>
Gym Senior Jeudi	<input type="checkbox"/>	Marche Tonic Lundi	<input type="checkbox"/>
PopGym	<input type="checkbox"/>	Marche Détente Jeudi	<input type="checkbox"/>
Senior équilibre	<input type="checkbox"/>	Zumba®	<input type="checkbox"/>

Tarif (licence comprise) :

Pilates®, Ballon, Marche, Zumba®, Equilibre : **125 €**
Gym, PopGym, Stretching : **95 €**
Cours supplémentaire **30 € / cours**
Réduction de 10 € pour les habitants de Sergy **-10 €**
Assurance complémentaire facultative I.A. Sports+ **+11€**

Montant de l'inscription : €

Nouveau licencié

CERTIFICAT MEDICAL

Saison 2020-2021

A remplir par le médecin

Je soussigné Dr
certifie avoir examiné ce jour

M./Mme/Mlle

né(e) le

qui ne présente aucun antécédent médical déclaré ni pathologie
actuellement décelable entraînant une contre-indication formelle aux
activités de gymnastique dans le cadre de la FFEPGV.

Restrictions éventuelles :

Le

Signature du Médecin :

Certificat de
moins de 3 ans

ATTESTATION

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Je soussigné(e) (Nom, prénom)

..... atteste avoir répondu négativement
à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du
20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour
la saison sportive 2020/2021 à la Sergym.

A, le
Signature