

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR DU CLUB DE GYMNASTIQUE BELLECOUR-AINAY

Vous êtes membre d'une **association** loi 1901, les règles de cette association s'appliquent à chacun de ses membres. Nous vous demandons de prendre connaissance de ce règlement, puis de signer le bulletin d'inscription.

- 1 Les inscriptions sont prises par **ordre d'arrivée**. Les dossiers **complets** sont traités en priorité. Si un cours s'avère complet avant réception de votre dossier, il vous sera demandé de choisir un autre cours.
- 2 • Un **certificat médical**, valable 3 ans, est obligatoire pour tout **nouvel adhérent**.  
• Une **attestation de santé** est obligatoire pour chaque **ancien adhérent**, qui renouvellera son certificat médical tous les 3 ans.
- 3 Les adhérents de moins de 18 ans doivent présenter une autorisation parentale et une décharge de responsabilité à remettre à l'animatrice au premier cours.
- 4 Vous êtes inscrit à un (ou plusieurs) cours précis et **vous ne pouvez en changer en cours d'année** sauf cas exceptionnel. **Adressez-vous alors au secrétariat : gymisabelle@icloud.com**
- 5 Il n'est pas possible de remplacer un cours manqué en se présentant à un cours **complet**.
- 6 Sauf cas exceptionnel, soumis à l'appréciation du Comité directeur, les cours ne sont pas remboursés.
- 7 Les cours doivent se dérouler en tenue de sport permettant d'évoluer sans entraves pour les mouvements et pour la vue.
- 8 **Pour des raisons d'hygiène sont obligatoires :**
  - une serviette pour poser sur le tapis de sol
  - le port de chaussures (baskets ou chaussons de gymnastique) **réservées exclusivement à cet usage** (pas de chaussettes sans chaussures pour des raisons de sécurité).
- 9 Vous faites partie d'une association et à ce titre nous vous invitons à participer à l'**Assemblée Générale annuelle** ou de vous faire représenter.

## Modalités **d'inscription**

### • TARIFS 2018 - 2019

Tarifs pour 33 semaines de cours (du 10/09/18 au 21/06/19) comprenant l'adhésion annuelle au Club GV Bellecour-Ainay et la licence FFEPGV (incluant l'assurance).

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

158 € ..... 1 cours hebdomadaire  
230 € ..... 2 cours hebdomadaires  
280 € ..... 3 cours hebdomadaires  
Supplément pour 1 cours Pilates : 25 €/an

Votre comité d'entreprise peut prendre en charge la totalité ou une partie du montant de votre inscription.

### Pour les moins de 25 ans :

(30 € déduits sur présentation de la carte Pass' Région.  
Fournir une photocopie de la carte.)

127 € ..... 1 cours hebdomadaire  
184 € ..... 2 cours hebdomadaires  
225 € ..... 3 cours hebdomadaires  
Supplément pour 1 cours Pilates : 25 €/an

### • JOINDRE À VOTRE INSCRIPTION :

- 1 **certificat médical** (demandé par la Fédération) **pour tout nouvel adhérent, renouvelable tous les 3 ans**
- L'**attestation en réponse au questionnaire de santé pour tout ancien adhérent, renouvelable tous les ans**
- 1 enveloppe 110 x 220 timbrée et libellée à votre adresse
- 1 chèque libellé à l'ordre de Club GV Bellecour-Ainay (possibilité de fractionnement en 2 ou 3 chèques)

### • ENVOYER VOTRE DOSSIER À L'ADRESSE POSTALE :

**Club Gymnastique Volontaire Bellecour-Ainay**  
BP 2592 - 69218 LYON Cedex 02

[www.gym-lyon2.fr](http://www.gym-lyon2.fr)

Contacts

Courriel : gymvolontaire-069046@epgv.fr

- Isabelle : 06 41 11 74 14
- Gilberte : 04 78 58 86 50

Club Gymnastique Volontaire

## Bellecour-Ainay

2018 - 2019

## Gymnastique pour tous

### 3 lieux de cours :

12-14, rue François Dauphin  
rue Tony Tollet (Gymnase Chevreul)  
11, rue de Condé (Gymnase du 2<sup>e</sup>)

### INSCRIPTIONS

- **par courrier postal** (voir adresse au dos)
- lors des **permanences** :  
12-14, rue François Dauphin - 1<sup>er</sup> étage  
mardi 04/09 de 9h00 à 13h00  
jeudi 06/09 de 10h00 à 13h00  
au Gymnase, 11 rue de Condé  
jeudi 06/09 de 18h00 à 20h00

Nos activités reprendront  
à partir du **10 septembre 2018**

Club Gymnastique Volontaire  
Bellecour-Ainay



Fédération Française

**EPGV**

# Bulletin d'inscription

Madame  Monsieur

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

☎ : .....

@ : .....

1<sup>ère</sup> inscription et certificat médical

Renouvellement et attestation

Enveloppe timbrée à votre adresse

## À REMPLIR PRÉCISÉMENT :

JOUR	HEURE	LIEU
1 : .....	.....	.....
2 : .....	.....	.....
3 : .....	.....	.....
Nombre de cours Pilates : Supplément 25 € x ..... = .....€		
TOTAL : .....		
Chèque à l'ordre de Club GV Bellecour-Ainay		

Le montant de votre adhésion inclut  **votre licence sportive FFEPGV**  et une assurance MAIF vous garantissant une indemnisation de base des dommages corporels.

**J'ai lu le règlement intérieur et je l'approuve**

Date : ..... Signature : .....

Il vous est possible de souscrire une garantie complémentaire I.A.Sport+ pour bénéficier d'une protection plus élevée.

Je renonce à la garantie I.A. Sport+

Je souscris à la garantie I.A. Sport+

Chèque indépendant de 10,79 € à l'ordre de FFEPGV

Date et signature :

## Reprise des cours le 10 septembre 2018

### Horaires des cours : 12-14, rue François Dauphin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 - 9h30 CINDY	<b>P(A)</b> 8h00 - 9h00 FLORENCE		<b>P(FI)</b> 8h00 - 9h00 FLORENCE	
9h30 - 10h30 CINDY	9h00 - 10h00 FLORENCE	<b>T</b> 9h00 - 10h00 CINDY	<b>T*</b> 9h00 - 10h00 FLORENCE <b>NOUVEAU</b>	9h00 - 10h00 MAGUY
<b>A</b> 10h30 - 11h30 CINDY	<b>A</b> 10h00 - 11h00 FLORENCE	<b>ST</b> 10h00 - 11h00 CINDY	<b>A/S</b> 10h00 - 11h00 PATRICK	<b>A</b> 10h00 - 11h00 MAGUY
			<b>A</b> 11h00 - 12h00 MARIE-CÉCILE	<b>S</b> 11h00 - 12h00 MAGUY
<b>T</b> 12h - 13h MARIE-EMMANUELLE		<b>P(FI)</b> 12h15 - 13h15 MARIE-EMMANUELLE	12h15 - 13h15 MARIE-CÉCILE	<b>T</b> 12h15 - 13h15 YANEPSY <b>NOUVEAU</b>
	<b>P(FI)</b> 18h40 - 19h40 MARIE-EMMANUELLE			
	<b>P(A)</b> 19h40 - 20h40 MARIE-EMMANUELLE			

### Horaires des cours : rue Tony Tollet (Gymnase Chevreul)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		18h15 - 19h15 MAGUY	<b>T</b> 18h30 - 19h30 YANEPSY <b>NOUVEAU</b>	
<b>T</b> 19h30 - 20h30 MARIE-EMMANUELLE	19h00 - 20h00 DIANE	<b>T*</b> 19h30 - 20h30 PATRICK	<b>Z</b> 19h30 - 20h30 YANEPSY <b>NOUVEAU</b>	
	<b>H</b> 20h00 - 21h00 DIANE			

### Horaires des cours : 11, rue de Condé (Gymnase du 2<sup>e</sup>)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>T</b> 12h10 - 13h10 MARIE-EMMANUELLE			
	<b>NOUVEAU le mardi</b> <b>Activité d'extérieur</b> de 14h15 à 15h35 1h20 de <b>MARCHE ACTIVE</b> encadrée par PATRICK Du 11/09 au 13/11 et du 05/03 au 18/06		<b>ST</b> 17h00 - 18h00 MARIE-EMMANUELLE <b>NOUVEAU</b>	
19h00 - 20h00 VALÉRIE			<b>P(FI)</b> 18h00 - 19h00 MARIE-EMMANUELLE	
20h00 - 21h00 VALÉRIE				

Tous nos cours sont mixtes et à base de gymnastique traditionnelle au sol : échauffements, étirements/stretching, renforcement musculaire/abdo-fessiers.

### Cours spécifiques

- A** Cours allégés
- H** Cours destinés aux hommes
- ST** Stretching : étirement et assouplissement
- T** Cours toniques
- T\*** Cours très toniques

**P** Pilates : technique visant au renforcement des muscles profonds. Elle associe, dans des mouvements lents, la précision des placements et le travail respiratoire.

Niveau :

- P(F)** Fondamental
- P(FI)** Fondamental / intermédiaire
- P(A)** Avancé

**S** Seniors : cours adaptés aux plus âgés d'entre nous et dispensés par des animateurs spécialisés.

**Z** Zumba : activité cardio et chorégraphique, d'intensité soutenue, nécessitant une bonne condition physique.

**MARCHE ACTIVE** : marche rapide, activité cardio, exercices de renforcement musculaire et d'étirement. Voir site [www.gym-lyon2.fr](http://www.gym-lyon2.fr)