



# Association Sportive de Bouleurs

[contact@asbouleurs.fr](mailto:contact@asbouleurs.fr)

Sabella : 06.81.01.26.33 - Muriel : 06.30.82.51.93

## PLANNING DES COURS

Lundi	Lundi	Mercredi	Jeudi
19h30 - 20h30	20H30 - 21H30	20H00-21H30	19H30 - 20H30
1H	1H	1H30	1H
FITYOGING	ZUMBA	BODY SCULPT	FITNESS GYM

### Les cours se déroulent à la Maison des Associations - 2 rue de l'Eglise à Bouleurs

#### Zumba :

Programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaetón, kuduro, Flamenco ...), mais aussi de styles variés comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing.

#### Fityoqing :

Mélange de Tai-Chi, de Yoga, Pilate et Stretching.

Technique qui permet d'acquérir au corps, une souplesse, une posture et un maintien, et qui amène le pratiquant à se détendre du quotidien.

#### Body Sculpt :

Méthode de fitness qui repose sur le renforcement musculaire et le cardiotraining.

Concept de gym qui intègre des accessoires comme des élastiques, haltères, bâtons, steps et autres accessoires pour optimiser l'effort et l'intensité du mouvement.

#### Fitness Gym :

Activité physique et ludique visant à obtenir un renforcement musculaire, améliorer sa condition et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

## TARIFS 2024-2025

**LICENCE** (incluant Licence + Assurance (détail des garanties sur demande) + Comité départementale)

**34 €**

**Afin de choisir votre formule d'adhésion, veuillez entourer le tarif correspondant et le reporter sur la fiche d'inscription.**

FORMULE D'INSCRIPTION	Total des heures par semaine	Habitant de Bouleurs	Habitant Hors Bouleurs
<i>Zumba</i>	1h00	147 €	153 €
<i>Fityoging</i>	1h00	147 €	153 €
<i>Body Sculpt</i>	1h30	198 €	207 €
<i>Fitness gym</i>	1h00	147 €	153 €
<i>Zumba + Fityoging</i>	2h00	282 €	294 €
<i>Zumba + Body Sculpt</i>	2h30	324 €	342 €
<i>Zumba + Fitness Gym</i>	2h00	282 €	294 €
<i>Fityoging + Body Sculpt</i>	2h30	324 €	342 €
<i>Fityoging + Fitness Gym</i>	2h00	282 €	294 €
<i>Body Sculpt + Fitness Gym</i>	2h30	324 €	342 €
<i>Zumba + Fityoging + Body Sculpt</i>	3h30	417 €	438 €
<i>Zumba + Fityoging + Fitness Gym</i>	3h00	375 €	393 €
<i>Fityoging + Body Sculpt + Fitness Gym</i>	3h30	417 €	438 €
<i>Fityoging + Body Sculpt + Fitness Gym</i>	3h30	417 €	438 €



# REGLEMENT INTERIEUR

## de l'Association Sportive de Bouleurs - ASB

*Ce Règlement Intérieur complète les statuts de l'Association Sportive de Bouleurs, qui sont à votre disposition sur simple demande.*

### **Article 1 – LIEU DES COURS**

Les cours sont dispensés à la salle multisports de la Maison des Associations – 2 rue de l'église – 77580 BOULEURS. Cependant, à titre exceptionnel, les cours pourraient se dérouler dans un autre lieu, qui sera précisé à l'avance.

### **Article 2 - ATTITUDE A L'ENTRAINEMENT**

La séance se fait en tenue de sport. La tenue devra être correcte.

Chaque adhérent devra apporter une paire de **chaussures propres**, une serviette. Il est fortement conseillé d'apporter une boisson.

Pour votre sécurité, il est interdit de manger ou de mâcher du chewing-gum pendant le cours.

Afin de participer au bon déroulement du cours, chaque adhérent doit être **ponctuel**.

Le matériel étant prêté par l'association et stocké dans les locaux de la maison des associations, **chaque adhérent s'engage à mettre en place le matériel et à le ranger correctement dès la séance terminée.**

### **Article 3 - RESPECT DU MATERIEL ET DES LOCAUX**

Le matériel sportif est précieux et fragile. Chacun doit se sentir responsable de son rangement, voire de son entretien. Le vol entraînera l'exclusion systématique et immédiate de son auteur. Les réparations consécutives à la dégradation volontaire d'un local ou d'un matériel, seront à la charge de la famille concernée, celle-ci pouvant, le cas échéant, solliciter son assureur.

### **Article 4 – RESPECT D'AUTRUI**

Le respect des animateurs et des autres adhérents est indispensable pour le bon fonctionnement de l'Association Sportive. Aucune discrimination, aucune remarque, aucune insulte ne sera tolérée au sein de l'Association.

### **Article 5 – REFUS D'ADHESION ou EXCLUSION**

Le bureau s'autorise le droit de refuser l'accès au cours aux adhérents n'étant pas à jour de leurs cotisations, n'ayant pas fourni ni l'attestation du questionnaire médical, ni un certificat médical ou ne répondant pas à l'ensemble des critères ci-dessus mentionnés, et n'ayant pas accepté ce présent règlement intérieur.

### **Article 6 – LICENCES ET COTISATIONS**

L'inscription est annuelle. Le remboursement de la cotisation et de la licence ne pourra se faire en aucun cas.

*L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées uniquement à des fins de gestion associative (prise d'une licence nominative, versement de la cotisation, certificat médical...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes. Ces informations à caractère personnel sont communiquées uniquement à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) pour l'inscription et à la MAIF pour l'assurance et seront conservées durant 2 ans à compter de la fin de l'inscription.*

*La fourniture de votre adresse e-mail est obligatoire, car l'envoi de la licence EPGV est effectuée par voie dématérialisée. Par ailleurs, cette adresse e-mail nous permet de vous informer sur l'actualité de notre Fédération (newsletters, enquêtes de satisfaction...).*

*Vous avez cependant la possibilité de ne plus recevoir nos emails informatifs en cliquant sur le lien « se désabonner ».*

*Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés.*

*Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles.*

*Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante :*

*contact@asbouleurs.fr ou un courrier à l'adresse de l'association.*

# QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR 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"/>
<b>NB : LES RÉPONSES FORMULÉES RELÈVENT DE LA SEULE RESPONSABILITÉ DU LICENCIÉ</b>		

- 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 RENOUELEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

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

Saison sportive 2024/2025, club EPGV : ..... (nom du club à compléter)

À....., le...../...../..... Signature :