



Association Sportive de Bouleurs

contact@asbouleurs.fr

Sabella : 06.81.01.26.33 - Muriel : 06.30.82.51.93 - Stéphanie : 06.88.18.57.99

PLANNING DES COURS

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|---------------|---------------|-------------|---------------|
| 20h00 - 21h00 | 19H30 - 20H30 | 20H00-21H30 | 19H30 - 20H30 |
| 1H | 1H | 1H30 | 1H |
| ZUMBA | FITYOGING | 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 détresser 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.

(Le Cours sera adapté durant la crise sanitaire)

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 2021-2022****LICENCE** (incluant Licence + Assurance (détail des garanties sur demande) + Comité départementale) **33 €**

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 |
|--|------------------------------|----------------------|------------------------|
| Lundi <i>Zumba</i> | 1h00 | 135 € | 141 € |
| Mardi <i>Fityoging</i> | 1h00 | 135 € | 141 € |
| Mercredi <i>Body Sculpt</i> | 1h30 | 183 € | 192 € |
| Jeudi <i>Fitness gym</i> | 1h00 | 135 € | 141 € |
| Lundi + Mardi <i>Zumba + Fityoging</i> | 2h00 | 252 € | 261 € |
| Lundi + Mercredi <i>Zumba + Body Sculpt</i> | 2h30 | 294 € | 309 € |
| Lundi + Jeudi <i>Zumba + Fitness Gym</i> | 2h00 | 252 € | 261 € |
| Mardi + Mercredi <i>Fityoging + Body Sculpt</i> | 2h30 | 294 € | 309 € |
| Mardi + Jeudi <i>Fityoging + Fitness Gym</i> | 2h00 | 252 € | 261 € |
| Mercredi + Jeudi <i>Body Sculpt + Fitness Gym</i> | 2h30 | 294 € | 309 € |
| Lundi + Mardi + Mercredi <i>Zumba + Fityoging + Body Sculpt</i> | 3h30 | 384 € | 402 € |
| Lundi + Mardi + Jeudi <i>Zumba + Fityoging + Fitness Gym</i> | 3h00 | 354 € | 372 € |
| Lundi + Mercredi + Jeudi <i>Fityoging + Body Sculpt + Fitness Gym</i> | 3h30 | 384 € | 402 € |
| Mardi + Mercredi + Jeudi <i>Fityoging + Body Sculpt + Fitness Gym</i> | 3h30 | 384 € | 402 € |

**FICHE D'INSCRIPTION - Saison 2021-2022**

Cette fiche d'inscription doit être accompagnée du certificat médical et du règlement à l'ordre de ASB

Nom :

Tel domicile :

Prénom :

Tel Portable :

Date de naissance :

Email :

Adresse :

Profession :

 Je joins mon chèque de 33 € pour la licence (Encaissement début Septembre 2021)

Je choisis ma formule : (se reporter aux tarifs) ***Merci de tenir compte de votre lieu d'habitation***

 Je reporte le montant de la cotisation à verser : € (Joindre la 1ère feuille avec le tarif entouré)**Mode de règlement :** Je règle ma cotisation en une seule fois. Encaissement début octobre 2021 Je souhaite régler ma cotisation en 3 fois.
Je divise le tarif de la cotisation en 3 et fais 3 chèques : *Encaissement en Octobre 2021 - Janvier 2022 et Avril 2022.* Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur joint à cette feuille J'ai bien pris connaissance de toutes les modalités d'assurance de base et de la possibilité de souscrire à une option complémentaire IA SPORT
Souscription IA SPORT (+11€) Oui Non Je joins mon certificat médical ou le questionnaire de santé car j'ai déjà fourni un certificat médical datant de moins de 3 ans
 Oui Non **NOTA : Si Non, vous reporter au règlement interieur** J'autorise Je n'autorise pas : L'association à publier et utiliser des photos ou des films où j'apparais.

Date :

Signature :

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 2 bis - PERIODE ETAT D'URGENCE SANITAIRE

Durant la période de crise sanitaire, les dispositifs de l'article 2 sont modifiés comme suit :

- Respect des gestes barrières
- Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après la séance
- Les pratiquants doivent apporter leur propre matériel et ne jamais se l'échanger
- Pas de contact physique entre pratiquants avant, pendant ou après la séance
- La température de chaque adhérent pourra être prise avant chaque cours

En fonction de l'évolution de la réglementation, un pass sanitaire sera susceptible d'être demandé.

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 de 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 santé

| REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS : | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord du médecin ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A CE JOUR : | | |
| 7) 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"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié | | |

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017

Si vous avez répondu « NON » à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir. En revanche, si vous avez répondu « OUI » à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.

Volet à remettre à l'association

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/..... au club EPGV : (Nom du club à compléter).

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

Signature