



RENTREE ETOILE SPORTIVE SEYNOD 2023/2024

Bonjour à toutes et à tous,

Voici toutes les informations concernant la nouvelle saison de notre association sportive.

GYMNASTIQUE

Les cours de gymnastique d'entretien auront lieu cette année :

du lundi 18 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024

à la salle DOJO du Gymnase Max Decarre à SEYNOD par **Frédérique LOISEL, Anne-Laure PARIS, et Elisabeth SORLIN.**

LUNDI :

9h à 10h	Gym Sénior	(cours dispensé par Frédérique)
10h à 11h	Renforcement musculaire	(cours dispensé par Frédérique)
11h à 12h	Pilates «confirmés»	(cours dispensé par Frédérique)
19h à 20h	Renforcement musculaire	(cours dispensé par Anne-Laure)

MERCREDI :

9h à 10h	Stretching Bien-être	(cours dispensé par Elisabeth)
10h10 à 11h 10	Stretching Bien-être	(cours dispensé par Elisabeth)
18h30 à 19h30	Renforcement musculaire	(cours dispensé par Anne-Laure)
19H30 à 20H30	Gym douce et Stretching	(cours dispensé par Anne-Laure)

JEUDI :

17h à 18h	Pilates «tous niveaux »	(cours dispensé par Frédérique).
-----------	-------------------------	----------------------------------

VENDREDI :

11h à 12h	Pilates «confirmé»	(cours dispensé par Frédérique),
12h10 à 13h10	Pilates «tous niveaux »	(cours dispensé par Frédérique).

Cette année, afin de permettre à de nouveaux licenciés de découvrir le Pilates, il est souhaitable de ne s'inscrire qu'à une séance par semaine avec le même animateur !
Idem pour la séance de renforcement musculaire.

Tous les cours s'arrêtent durant les périodes de vacances scolaires.

Montant de la cotisation annuelle avec la licence FFEPGV du 18/09/23 au 21/06/24 :

- 90 € pour une séance par semaine
 - 155 € pour deux séances par semaine
 - 220 € pour trois séances par semaine
- COUPONS SPORTS ANCV acceptés**
CHEQUES LOISIRS acceptés

Possibilité de payer en 3 fois. Les chèques devront être établis en chiffres ronds sans centimes.

MARCHE NORDIQUE :

avec Frédérique : séances en extérieur d'1h30 suivant deux formules et sous condition de posséder la licence FFEPGV (sinon rajouter 24,70 € pour l'obtention de la licence) :

5 séances pour initiation
25 séances pour l'année

Montant de la cotisation annuelle :

5 séances 50 €
25 séances 170 €

Mardi matin de 9h à 10h30 **Marche / Cardio**
Vendredi matin de 9h à 10h30 **Marche / Loisir**

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se feront au gymnase Max Decarre (salle du Dojo) :

La semaine du 11 au 15 septembre
Jours et heures prochainement sur le calendrier

En application de la loi du 1^{er} septembre 2022, tous les licenciés devront remplir un questionnaire de santé et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.

A défaut, ils sont tenus de produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport, de moins de 6 mois.

Le questionnaire de santé est à compléter par les nouveaux licenciés et par ceux qui renouvellent leur licence.

Seule l'attestation doit être remise au club. Le questionnaire de santé complété par le licencié, majeurs, doit être conservé par le licencié

IMPORTANT

Les inscriptions seront prises sous condition de la remise d'un dossier d'inscription complet comme indiqué et détaillé sur les fiches d'inscription.

Bien sportivement,

Chantal TROVEL CHIRON
Présidente 06 10 79 65 72)
etoileportiveseynodgymadultes.sportsregions.fr