



Association Pays de Gex
Loisir et Sport Santé Cancer
Pilates – marche nordique

SAISON 2020 / 2021



Nous vous remercions de remplir le formulaire en **MAJUSCULES**.

ANCIEN ADHERENT NOUVEL ADHERENT

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NATIONALITE :

ADRESSE :

CP :

VILLE :

TELEPHONE : E MAIL :

CERTIFICAT MEDICAL :

Nouveaux adhérents : **obligatoire**

Anciens adhérents : **validité de 3 ans** (vérifié par le bureau)

COURS : cochez la case correspondante

Lundi 9h/10h	Pilates doux	
Lundi 19h/20h	Pilates rythme	
Lundi 20h05/21h05	Pilates ballon	
Mardi 19h/20h	Pilates coordination	
Mardi 20h05/21h05	Pilates relaxation	
Jeudi 9h/10h	Pilates coordination	
Jeudi 10h05/11h05	Pilates doux	
Lundi 14h/16h	Marche nordique	
Mercredi 9h/11h	Marche nordique	

Pilates doux	Assouplissements, étirements, respiration
Pilates relaxation	Exercices lents permettant de délier les tensions, 15 min de relaxation favorisant le relâchement musculaire
Pilates coordination	Gainage, renforcement musculaire, enchaînements de postures
Pilates rythme	Exercices exécutés dans différents rythmes entraînant un mouvement fluide et tonique
Pilates ballon	Exercices avec un gros ballon pour développer l'équilibre, la tonicité musculaire et souplesse articulaire
Marche nordique	Séance de marche avec utilisation des bâtons, échauffements et étirements, pour un rythme entre 4 et 6 km/h. Travail global des chaînes musculaires.



Association Pays de Gex
Loisir et Sport Santé Cancer
Pilates – marche nordique

SAISON 2020 / 2021



TARIFS

L'adhésion de 25 €, par personne, à la fédération française sport pour tous est incluse dans le tarif des cours, possibilité de régler en 3 fois.

Merci de compléter votre choix de règlement ci-dessous.

Chèque : Remplir les chèques à l'ordre de **l'association PostureCo** à la date du jour d'inscription.

La totalité des chèques est remise avec l'inscription

Encaissements : 15 septembre, 15 octobre, 15 novembre 2020

TARIF PAR PERSONNE : NOM, prénom :

	1 fois	2 fois	3 fois
1 cours	390 €	195 € x 2	130 € x 3
N° chèque	1.n°	1.n° 2.n°	1.n° 2.n° 3.n°
Espèces		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
2 cours	690 € (1 licence)	345 € x 2	230 € x 3
couple	720 € (2 licences)	360 € x 2	240 € x 3
N° chèque	1.n°	1.n° 2.n°	1.n° 2.n° 3.n°
Espèces		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
Tarif de séance à l'unité : 18 € (valable uniquement pour la marche nordique)			
Licence annuelle : 25 € incluse dans le tarif annuel			



Association Pays de Gex
Loisir et Sport Santé Cancer
Pilates – marche nordique

SAISON 2020 / 2021



REGLEMENT INTERIEUR

Article 1 : Généralités

L'association PostureCo a son siège au 350 rue de la mairie 01170 Cessy.

L'association a pour but de promouvoir et développer l'activité physique, au travers des méthodes Pilates et marche nordique, ayant comme objectif l'amélioration et le maintien de la condition physique dans le domaine du loisir et de la santé, pour les patients atteints du cancer entre autres.

Article 2 : Organisation

- **Présence** : Chaque adhérent a pour obligation de remplir la fiche de présence en début de chaque séance. L'assiduité est essentielle pour pouvoir dispenser un enseignement de qualité. Les places étant limitées en Pilates il est important de respecter le groupe.
- **Saison** : Les séances se déroulent sur une année scolaire et sont soumises au calendrier des vacances scolaires françaises de la zone A et des jours fériés.
- **Participation** : Il faut un minimum de 5 personnes pour que les séances aient lieu, l'association se réserve le droit d'annuler par manque de participants et proposera un créneau de substitution.
- **Absence enseignant** : Les absences de l'enseignant sont systématiquement signalées. Si pour des raisons indépendantes de sa volonté, il ne peut pas assurer une séance, elle sera reportée dans la saison.

Article 3 : Conditions :

Le tarif appliqué est fixé sur une base forfaitaire et tient compte des vacances scolaires et des jours fériés selon le calendrier français (zone A).

- **D'inscription** :
Il est possible de s'inscrire tout au long de l'année au prorata temporis, dans la mesure des places disponibles.
L'inscription ne sera prise en considération qu'après l'application de la modalité de paiement selon l'activité choisie et de la présentation d'un certificat médical valide.
- **De paiement** :
Espèces : 1 fois le jour de l'inscription
Chèque : libellé à l'ordre de PostureCo
1 fois : le jour de l'inscription, encaissé le 15 septembre
2 fois : le jour de l'inscription, encaissé le 15 septembre, le 15 octobre
3 fois : le jour de l'inscription, encaissé le 15 septembre, le 15 octobre et 15 novembre



Association Pays de Gex
Loisir et Sport Santé Cancer
Pilates – marche nordique

SAISON 2020 / 2021



Article 4 : Remboursement :

Toute année commencée est due.

Suite à de nombreux abus ces dernières années, l'Association PostureCo n'est plus en mesure d'accepter une demande de remboursement quel que soit le motif.

Tout abandon en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement. En effet, une ouverture d'une séance est conditionnée par la présence d'un certain nombre d'élèves, ce qui permet de financer le salaire du professeur.

Article 5 : Droit à l'image :

Pour la promotion de la marche nordique et du Pilates

J'autorise

je n'autorise pas

PostureCo à utiliser mon image à usage exclusif de l'association pour une publication sur le site internet et sa page Facebook. PostureCo s'engage à respecter les données individuelles selon la loi RGPD en vigueur.

Je soussignée, Madame Qarbal, avoir pris connaissance du règlement intérieur.

A Cessy, le

Signature