

- ▶ **Cardio-Training**
- ▶ **Zumba**
- ▶ **Total Renfo**

# 02 GYM

2020-2021



- ▶ *Pilates*
- ▶ *Fit Pilates*
- ▶ *Stretching*



# 02 Gym

saison 2020/2021-Reprise des cours le 14 septembre 2020

## Lundi

**18h30 - 19h30** : Pilates (LA)  
**19h30 - 20h30** : Cardio Training (LA)

## Jeudi

**09h10 - 10h10** : Pilates (AG)  
**10h10 - 11h10** : Stretching (AG)

### Salles :

**LA** : Lucie Aubrac (école primaire)  
**LL** : Louis Loubet (école maternelle)  
**AG** : Abel Genieys (Parc du Château)

## Mardi

**09h10 - 10h10** : Total Renfo (AG)  
**10h10 - 11h10** : Pilates (AG)

## Samedi

**09h10 - 10h10** : Cardio Body Minceur (LL)  
**10h10 - 11h10** : Pilates/stretching (LL)

## Mercredi

**17h30 - 18h30** : Pilates (LL)  
**18h30 - 19h30** : Total Renfo (LL)  
**19h30 - 20h30** : Zumba (LL)

« *En cas de crise sanitaire nous proposerons des cours en extérieur et/ou en ligne en fonction des possibilités* »

## Tarifs annuels

**1 cours** : 180 €

**2 cours** : 270 €

**3 cours** : 340 €

**Prix au ticket** : 5€/cours

**Tous nos cours sont mixtes et assurés par des professeurs certifiés**

### Renseignements :

**Stéphanie** : 06 49 62 70 14 (Cardio-Training/  
Zumba/Total Renfo/Pilates/Fit Pilates)

**Fêt** : 06 14 48 23 67 (Pilates/stretching/Cardio Body  
Minceur)

**Natacha** : 06 70 34 21 99 (bureau)

**O2gym@outlook.fr**

# BULLETIN D'INSCRIPTION O2 GYM - Saison 2020/2021

## Cardio training - Zumba - Fit Pilates - Total renfo - Pilates

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

### Adhésion annuelle, merci de cocher la formule choisie :

Choix	Formule	Heures par semaine	Prix annuel	1 encaissement en	2 encaissements en	3 encaissements en
	A	1h	180€	octobre	octobre et janvier (2x90€)	
	B	2 h	270€	octobre	octobre et janvier (2x135€)	octobre, janvier, mars (3x90€)
	C	3 h	340€	octobre	octobre et janvier (2x170€)	octobre, janvier, mars (2x110€+120€)

### Matériel à apporter à chaque cours :

- un tapis
- conseillé : serviette, bouteille d'eau

### Documents à fournir :

- ce bulletin dûment rempli
- le ou les chèques à l'ordre d'O2 Gym (encaissement en première quinzaine du mois)
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique **ou** le questionnaire de santé
- une copie de votre responsabilité civile.

Dossier à remettre COMPLET au siège Espace Formes – 16 rue Gustave Eiffel – Pignan, ou à remettre à l'un des animateurs.

Les personnes n'ayant pas remis leur dossier complet à fin septembre, ne pourront plus participer au cours, pour raison de responsabilité. Aucun remboursement ne sera effectué au-delà du 1<sup>er</sup> novembre 2020.

Nous comptons sur votre compréhension.

En raison des évènements liés à la pandémie, O2 gym ne pourra être tenue responsable si les cours en salle étaient amenés à être suspendus le temps d'un confinement. Des cours en ligne seraient alors mis à disposition des adhérents. Aucun remboursement ne serait effectué.

Lu et approuvé

Signature



## DE NOUVELLES RÈGLES CONCERNANT LE CERTIFICAT MÉDICAL

**Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2016, la création d'une licence est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an. Cette règle s'applique dans toutes les Fédérations, sans qu'aucune distinction ne soit plus opérée entre les Fédérations compétitives, et les Fédérations non compétitives.**

Pour les nouveaux licenciés, l'association devra demander un certificat médical datant de moins d'un an.

Pour les adhérents déjà présents dans l'association, de nouvelles règles relatives au renouvellement des licences ont été mises en place. A compter du 1<sup>er</sup> juillet 2017 un questionnaire de santé devra être rempli par le sportif, quel que soit son âge. L'adhérent devra alors attester à l'association qu'il a répondu négativement à toutes les rubriques du questionnaire. A défaut, il devra fournir un nouveau certificat médical pour le renouvellement de licence.

***Exemple : un licencié ayant fourni un certificat pour la saison 2016/2017, devra pour la rentrée 2017/2018 remettre à l'association l'attestation indiquant qu'il a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire santé. Il ne devra présenter un nouveau certificat médical que pour la saison 2019/2020, s'il a renouvelé sa licence chaque année sans interruption et s'il a rempli le questionnaire santé sans y avoir répondu négativement.***

Pour information, le renouvellement de licence s'entend par la délivrance d'une nouvelle licence, sans discontinuité dans le temps avec la précédente, au sein de la même Fédération.



# 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"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

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