



INDIVIDUEL

NOM : .....  
Prénom : .....  
Adresse .....  
Adresse mail : .....  
Téléphone : .....

- Cochez cette case si vous travaillez sur la commune de Chavanod
- Adhésion annuelle 15€
- Individuel à l'année : 150 € (pour tous les cours de renforcement musculaire, stretching, zumba, step)
- Individuel trimestriel : 70 €
- gym « douce » : 165 € : pour une séance par semaine à préciser dans la liste suivante :
  - jeudi de 10h à 11h
  - jeudi de 11h à 12h
- Pilates annuel 190 € : pour une séance par semaine à préciser dans la liste suivante :
  - lundi de 12h à 13h
  - jeudi de 17h30 à 18h30
  - jeudi de 18h30 à 19h30

- Cours du lundi matin 10 € supplémentaire pour chacun des cours
- renforcement musculaire de 10h à 11h
- stretching de 11h à 12h

Total à payer : .....  
 en 2 fois, dates : .....  
 en 3 fois, dates : .....

Je déclare avoir pris connaissance de la fiche de renseignements et règlement intérieur jointe à cette inscription. Je déclare être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique d'entretien, du step, du fitness, du Pilates datant de moins de trois mois à la date de mon inscription.

A Chavanod le : ..... Signature



L'Association Chavanod Gym propose à tous, hommes et femmes soucieux d'entretenir leur forme physique, des séances collectives à la salle polyvalente de Chavanod.

Le club vous propose différentes activités réparties entre le lundi, le mercredi et le jeudi, chaque semaine. Sauf exception, les cours ont lieu aussi pendant les vacances scolaires.

**Inscription : 28 Août 2023 de 18h à 19h30  
à la salle polyvalente**

**Début des cours : 18 septembre 2023**

Contact : [www.associationchavanodgym.jimdofree.com](http://www.associationchavanodgym.jimdofree.com)  
Tél : 06 18 92 21 48 Annie Haidin  
04 50 69 07 76 Nadine Servettaz



**COUPLE**

NOM : ..... NOM.....  
Prénom : ..... Prénom.....  
Adresse .....  
mail : ..... mail : .....  
Téléphone : ..... Téléphone : .....

- Cochez cette case si vous travaillez sur la commune de Chavanod
- Adhésion annuelle couple 30 €
- couple annuel 275 € : pour tous les cours de renforcement musculaire, stretching, zumba, step
- couple trimestriel : 120 €
- gym « douce » annuel 165 € 1 personne  
 gym « douce » annuel 330 € 2 personnes ; à préciser dans la liste suivante :  
 jeudi de 11h à 12h  
 jeudi de 10h à 11h
- Pilates annuel 190 € (pour 1 séance par semaine) 1 personne  
 Pilates annuel 380 € (pour 1 séance par semaine) 2 personnes ; à préciser dans la liste suivante :  
 lundi de 12h à 13h  
 jeudi de 17h30 à 18h30  
 jeudi de 18h30 à 19h30

- cours du lundi matin 10 € supplémentaire pour chacun des cours et pour chaque participant
- renforcement musculaire de 10h à 11h  1 personne  2 personnes
- stretching de 11h à 12h  1 personne  2 personnes

Total à payer : .....

- En 2 fois, dates : .....  
 En 3 fois, dates : .....

Nous déclarons avoir pris connaissance de la fiche de renseignements et règlement intérieur jointe à cette inscription. Nous déclarons être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique d'entretien, du step, du fitness, du Pilates datant de moins de trois mois à la date de mon inscription.

A Chavanod le :

Signature

L'Association Chavanod Gym propose à tous, hommes et femmes soucieux d'entretenir leur forme physique, des séances collectives à la salle polyvalente de Chavanod.

Le club vous propose différentes activités réparties entre le lundi, le mercredi et le jeudi, chaque semaine. Sauf exception, les cours ont lieu aussi pendant les vacances scolaires.

**Inscription : 28 Août 2023 de 18h à 19h30  
à la salle polyvalente**

**Début des cours : 18 septembre 2023**

Contact : [www.associationchavanodgym.jimdofree.com](http://www.associationchavanodgym.jimdofree.com)

Tél : 06 18 92 21 48 Annie Haidin

04 50 69 07 76 Nadine Servettaz



## Les activités proposées



### Le lundi :

10h00 à 11h00 : renforcement musculaire avec Solène

11h00 à 12h00 : stretching avec Solène

12h00 à 13h00 : méthode Pilates avec Solène

18h30 à 19h30 : renforcement musculaire avec Xavier

19h30 à 20h30 : stretching avec Xavier

### Le mercredi :

18h15 à 19h 00: renforcement musculaire avec Solène

19h00 à 19h45 : zumba avec Solène

19h45 à 20h30 : step avec Solène



### Le jeudi :

10h00 à 11h00 : gym douce avec Xavier

11h00 à 12h00 : gym douce avec Xavier

17h30 à 18h30 : méthode Pilates avec Marjolaine

18h30 à 19h30 : méthode Pilates avec Marjolaine



## Les différentes activités

**Renforcement musculaire** : renforcement des muscles (abdos, bras, jambes), avec des exercices rythmés et toniques . Se pratique en musique.

**Stretching** : gym privilégiant les mouvements lents : étirements, mobilité articulaire, souplesse musculaire. Se pratique en musique.

**Step** : Se pratique en musique avec une .marche pour favoriser les exercices cardio-vasculaires.

**La Zumba** s'inspire de danses des pays latins. Elle incorpore à la musique latine des mouvements sur des rythmes variés pour parvenir à un mélange équilibré de bénéfiques cardio-vasculaires et de tonus musculaire. C'est facile et destiné à tout le monde quel que soit l'âge et le niveau d'entraînement.

**Le Pilates** est une méthode douce (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer les muscles profonds (abdos, périnée, dos) du corps pour améliorer la posture au quotidien.

### Gym douce

Ce cours est composé d'exercices pour le renforcement musculaire, l'équilibre, la mobilité articulaire, la respiration, la détente, en groupe réduit pour un meilleur suivi individuel.

Il s'adresse aux personnes éloignées, jusqu'à présent, de l'activité physique (séniors ou personnes plus jeunes mais pour lesquelles les autres cours sont trop intenses) qui souhaitent rester actifs et autonomes.

### Tarif

### Annuel

### Trimestriel

Individuel

150 €

70 €

Couple

275 €

120 €

Pilates

190 €

Gym douce

165 €

Cours du lundi matin

+ 10 €



Adhésion annuelle 15€

