

BULLETIN D'INSCRIPTION		AGV AUBORD	
Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.			
Adhésion à toutes les activités :		150€	
Adhésion à une activité au choix : Entourer l'activité choisie		100€	
GYM	(cours lundi 14h30, mardi 19h, jeudi 9h15, jeudi 19h)	→ G	
PILATES	(cours lundi 19h, 20h, cours mardi 9h30 cours jeudi 17h15)	→ P	
DANSE	(cours mercredi 19h , cours jeudi 20h)	→ D	
→ VOUS SOUHAITEZ UNE FACTURE		OUI	NON
Réduction famille de 10 € pour le 2eme membre et les suivants			
Indiquer le(s) NOM(S) :			
REGLEMENT	En 1 ou 3 chèques	Espèces, Coupons sport, coupons UP et Chèques vacances acceptés avec talons + nom de l'adhérent (e) s'il n'est déjà pas imprimé.	
	À l'ordre de AGV AUBORD		
	Dates de remise le : 01/10/2023, 01/01/2024, 01/04/2024		
	Pour 100 = 40+30+30 ou 150 = 60+45+45		
NOM		PRENOM	
Date de naissance			
Adresse			
tél. fixe			
tél.mobile			
e.mail			
Toutes les rubriques sont à remplir, E.mail ou Mobile vous permettent de recevoir en direct votre licence et toutes informations utiles			
Pièces à fournir Obligatoire : Certificat médical ou questionnaire de santé			

AGV AUBORD

SAISON 2023 – 2024

Reprise des Activités à partir du Lundi 11 Septembre 2023

Nouveau

2 cours de danse hebdomadaire

**Au CENTRE SOCIO CULTUREL "LE HANGAR"
ou salle Petite Camargue**

(Les salles peuvent au dernier moment être interverties en fonction des décisions de la mairie)

**L'AGV sera présente au forum des Associations :
Samedi 9 septembre 2023 de 14h à 18 h**

**Vos inscriptions et vos règlements sont à apporter dès les premiers
COURS**

Contacts pour tout renseignement

Véronique Boniface. tél. 06.71.84.67.21

Martine Giloux : tél.04.66.71.29.16

Jocelyne Bertrand : tél 06.76.03.17.64

Site WEB: <http://gymaubord.jimdo.com/> ou Facebook: Gym AGV Aubord

PLANNING DES ACTIVITES

LUNDI	GYMNASTIQUE	14h30 -15h30	Hangar G	ANTOINETTE
	PILATES	19h00 – 20h00	Hangar P	DORIANE
	PILATES	20h00 - 21h00	Hangar P	
MARDI	PILATES	9h30 – 10h30	Hangar P	VALERIE
	CROSSFIT-HIIT-TABATA	19h00 – 20h00	Hangar G	ELODIE
MERCREDI	GOLD ZUMBA à partir de 14 ans	20h00 – 21h00	Hangar D	AURELIE
JEUDI	CARDIO-HIIT	9h15 – 10h15	Hangar G	VALERIE
	GYM Bien-être	17h15– 18h15	Hangar P	ANTOINETTE
	GYMNASTIQUE	19h00 – 20h00	Hangar G	DAVID
	AERO MOVE à partir de 14 ans	20h00-21h00	Hangar D	OCEANE

Tous les cours sont mixtes.

L'Association se réserve le droit d'annuler le ou les cours dont l'effectif serait insuffisant pour assurer l'équilibre budgétaire.

2 cours d'essai gratuits

Règlement et diverses précisions

- ✓ **L'inscription aux cours de l'association est effective pour toute l'année.**
 - ✓ **L'inscription est annuelle, seul le paiement peut être fractionné.**
 - ✓ **Le remboursement ou le non-encaissement des chèques ne sera accepté que sur présentation d'un certificat médical.**
 - ✓ **L'inscription en cours d'année est trimestrielle.**
- **GYM BIEN ÊTRE :**
Inspirés des gym douces du monde (Pilates, Yoga, Taïchi) , les exercices sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.
 - **CARDIO HIIT :**
Le HIIT (High Intensity Interval Training), d'origine japonaise. Littéralement « entraînement d'intervalles à haute intensité », le HIIT consiste à réaliser des séries d'exercices entrecoupées de pauses. (Séries de quatre minutes répétées) .
 - **CROSSFIT :**
un sport qui mixe fitness et musculation. Il s'agit d'un programme de renforcement musculaire et cardio.
 - **AERO MOVE :**
Activité chorégraphiée qui combine des mouvements de danse et d'aérobic sur des musiques diverses.
 - **GOLD ZUMBA :**
Programme de remise en forme d'origine colombienne qui mélange aérobic et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines C'est moins rapide que la zumba classique, il y a moins de sauts.

Saison 2023-2024 : du 11 septembre 2023 au 27 juin 2024.

VACANCES : Cours assurés les 2 semaines des vacances de toussaint 2023, et la 1^{ère} semaine des vacances scolaires de février et d'Avril 2024.

Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.