

Nom : Prénom :
Adresse complète :
Téléphone : Date de naissance :
Email :

Avec ton adhésion, tu auras accès à l'ensemble des cours proposés et à volonté !

Le choix des cours qui t'intéressent nous permet d'avoir un retour sur leur fréquentation afin de pouvoir adapter nos activités sportives et rester à l'écoute de nos adhérents.

PROGRAMMATION : Cochez-la ou les heures de cours choisie(s) pour la saison.

Jour	Instructeur	Durée	Coche	Heures	Cours	Niveau
LUNDI	Andrés	45min	<input type="checkbox"/>	12h15/13h00	PILATES	Pour tous
LUNDI	Anthony	45min	<input type="checkbox"/>	18h00/18h45	BODY BARRE	Pour tous
LUNDI	Anthony	45min	<input type="checkbox"/>	18h45/19h30	CUISSES - ABDOS - FESSIERS (CAF)	Pour tous
LUNDI	Anthony	45min	<input type="checkbox"/>	19h30/20h15	CARDIO BOXE	Pour tous
MARDI	Cédric	45min	<input type="checkbox"/>	18h30/19h15	CARDIO ATTACK	Pour tous
MARDI	Cédric	45min	<input type="checkbox"/>	19h15/20h00	RENFORT MUSCULAIRE + STRETCHING	Pour tous
MERCREDI	Fei	45min	<input type="checkbox"/>	11h30/12h15	BODY ZEN	Pour tous
MERCREDI	Fei	45min	<input type="checkbox"/>	12h15/13h00	CUISSE - ABDOS - FESSIERS (CAF)	Pour tous
MERCREDI	Fei	45min	<input type="checkbox"/>	18h00/18h45	PILATES	Pour tous
MERCREDI	Fei	45min	<input type="checkbox"/>	18h45/19h30	STEP	Confirmé
MERCREDI	Fei	45min	<input type="checkbox"/>	19h30/20h15	LIA	Confirmé
JEUDI	Anthony	45min	<input type="checkbox"/>	18h30/19h15	BODY SCULPT	Pour tous
JEUDI	Anthony	45min	<input type="checkbox"/>	19h15/20h00	BODY ZEN	Pour tous
VENDREDI	Cédric	45min	<input type="checkbox"/>	18h00/18h45	CUISSE - ABDOS - FESSIERS (CAF)	Pour tous
VENDREDI	Cédric	1h	<input type="checkbox"/>	18h45/19h45	HIIT	Intermédiaire
SAMEDI	Andrés	45min	<input type="checkbox"/>	9h30/10h15	STEP - LIA	Débutant
SAMEDI	Andrés	45min	<input type="checkbox"/>	10h15/11h00	STEP - LIA	Confirmé
SAMEDI	Andrés	45min	<input type="checkbox"/>	11h00/11h45	RENFORT MUSCULAIRE	Pour tous
SAMEDI	Andrés	45min	<input type="checkbox"/>	11h45/12h30	STRETCHING	Pour tous

COTISATION :

Cochez	Cours	Cotisation
<input type="checkbox"/>	Tarif Individuel	200€
<input type="checkbox"/>	Tarif Etudiant / Famille / 16-17 ans	180€

MODALITES DE PAIEMENT : Par chèque bancaire (1 ou 3 fois) / Liquide / ANCV Sport ou Vacances / En ligne

ASSURANCE : Souhaitez-vous adhérer à l'assurance complémentaire proposée par notre assurance MACIF pour un montant de 10€ (A vous de faire les démarches auprès de notre assureur). **Oui** / **Non**

CADRE RESERVE

CHEQUE : Nom + Montant	LIQUIDE	ANCV SPORT	ANCV VACANCES

Comment as-tu connu Moissy Fitness ?

REGLEMENT INTERIEUR : Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et approuvé le droit à l'image et les conditions de la tenue sportive.

« Lu et approuvé »

Signature :

Le : / À :

REGLEMENT INTERIEUR

Le présent règlement intérieur a pour but de compléter les statuts et de fixer dans les détails les règles qui régissent le bon fonctionnement de l'association Moissy Fitness. Les statuts complets peuvent être consultés par tout adhérent qui le souhaite.

Art. 1 – Inscription : Seules les personnes dont le dossier d'inscription est **COMPLET** seront considérées comme membres et admises à participer aux cours.

Art 2 - Cours d'essai : 1 seul cours d'essai sera accepté par personne. Au delà de ce cours, tous cours effectués sans dossier d'inscription COMPLET seront dus à l'association pour un montant de 5€.

Art 3 – Déroulement : Les cours ont lieu à la salle de Lugny, 178 rue des marronniers à Moissy Cramayel.

Art 4 – Remboursements : Les demandes de remboursement seront acceptées jusqu'au 30 septembre inclus. Au delà, les inscriptions seront définitives, **sans aucune possibilité de remboursement. Toute année commencée est due dans sa totalité.**

Art 5 - Locaux : Il est fortement déconseillé d'apporter, dans la salle et les vestiaires, des objets de valeur (Portables, Smartphones...). En cas de vol ou dégradation la seule responsabilité de l'adhérent est engagée. MOISSY FITNESS ne pourra être tenue pour responsable.

Art 6 – Chaussures et hygiène : Il est **OBLIGATOIRE** d'apporter une paire de chaussures propres et réservées à la pratique du fitness en intérieur. Si un adhérent ne se présente pas avec cette dernière, l'accès à la salle lui sera refusé. Par mesure d'hygiène, il est demandé d'amener une **grande serviette éponge** pour les exercices sur tapis ainsi qu'une gourde d'eau.

Art 7 – Matériel : A l'issue de chaque cours, le matériel mis à disposition (steps, tapis, bâtons, lestes, etc. ...) devra être correctement nettoyé et rangé dans les placards prévus à cet effet. Les bouteilles d'eau vides seront jetées. La salle de Lugny n'étant pas réservée au seul usage de MOISSY FITNESS, chacun doit veiller au respect des lieux.

Art 8 – Mineurs : Les cours sont ouverts aux adhérents à partir de 16 ans révolus au moment de l'inscription. Il est obligatoire de présenter une autorisation parentale signée par au moins un représentant légal du mineur.

Art 9 - Comportement : Tout membre est tenu d'observer une attitude correcte dans ses gestes et propos, tant envers les dirigeants et professeurs qu'envers les autres adhérents, d'exécuter les séances telles qu'elles sont formulées et de respecter les consignes de sécurité données. Toute infraction fera l'objet d'un avertissement d'abord oral, puis écrit.

Art 11 - Droit à l'image : J'autorise expressément les membres de Moissy Fitness à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles mes enfants et/ou ma personne pourraient apparaître, prises à l'occasion des participations aux cours et autres événements tels que les conventions sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires dans le monde entier, pour une durée de 10 ans à partir de la prise de vue, reconductibles tacitement à échéance sauf demande de refus.

Art 12 - En cas de crise sanitaire : L'association mettra à disposition tout le matériel nécessaire et les gestes barrières pour assurer la bonne réalisation des activités. En cas d'impossibilité d'assurer la sécurité des adhérents, des professeurs et des bénévoles selon les directives gouvernementales, l'association pourrait proposer des cours en distanciel.

Art 13 - Assemblée générale : Elle a lieu en fin de saison sportive afin de présenter le bilan de la saison ainsi que les projets et perspectives de l'année suivante. Les délibérations sont adoptées à la majorité des voix des membres présents ou représentés.

Le Bureau et les professeurs se réservent le droit d'exclure temporairement ou définitivement du club sans aucun remboursement, toute personne qui ne se conformerait pas au présent règlement ou ferait preuve d'une attitude incompatible avec toute vie associative.

Le Bureau

Le mineur :

sous la responsabilité de

inscrit au cours adultes de Moissy Fitness,

est autorisé(e):

- A pratiquer le fitness au sein de l'Association Moissy Fitness pour la saison 2023 – 2024

- A quitter le gymnase seul (e) : OUI NON

Personne à prévenir en cas d'accident :

NOM	LIEN DE PARENTE	TÉLÉPHONE

Médecin à prévenir :

Nom :

Téléphone :

Signature des parents ou du responsable légal

PLANNING DES COURS 2023 - 2024

MOISSY FITNESS

MATIN
MIDI

LUNDI

12H15 - 13H00
PILATES
Andrés

MARDI

MERCREDI

11H30 - 12H15
BODY ZEN
Fei

12H15 - 13H00
C.A.F.
(Cuisses - Abdos - Fessiers)
Fei

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H30 - 10H15
STEP - LIA
Andrés

10H15 - 11H00
STEP - LIA
Andrés

11H00 - 11H45
RENFORT MUSCULAIRE
Andrés

11H45 - 12H30
STRETCHING
Andrés

SOIR

18H00 - 18H45
BODY BARRE
Anthony

18H45 - 19H30
C.A.F.
(Cuisses - Abdos - Fessiers)
Anthony

19H30 - 20H15
CARDIO - BOXE
Anthony

18H30 - 19H15
CARDIO ATTACK
Cédric

19H15 - 20H00
RM - STRETCHING
Cédric

18H00 - 18H45
PILATES
Fei

18H45 - 19H30
STEP
Fei


19H30 - 20H15
LIA
Fei

18H30 - 19H15
BODY SCULPT
Anthony

19H15 - 20H00
BODY ZEN
Anthony

18H00 - 18H45
C.A.F.
Cédric

18H45 - 19H45
HIIT
Cédric

-  Cours débutant
-  Cours Intermédiaire confirmé