



G YMNASTIQUE V OLONTAIRE A USCITAINE

Contacts : gvauscitaine@gmail.com

Site : www.gymnastiquesportauch.com - **Site Fédé :** www.ffepgv.fr

la G.V.A. vous propose des activités **SPORT SANTÉ** pour votre bien être

cours saison 2023 / 2024

LUNDI	Stretching Postural	11h15 - 12h15	Nanou	Salle au Garros
	Pilates avancés	12h30 – 13h30	Nanou	Salle au Garros
	Hatha et yin Yoga	17h15 – 18h30	Nanou	Gymnase Carnot
	Gym douce	18h30 – 19h30	Florent	Gymnase Carnot
	Musculation	17h00 - 19h00	Simon	Salle du Mouzon
MARDI	Gym Sénior APA	9h15 - 10h15	Nanou	Salle au Garros
	Pilates	10h30 -11h15	Flora	Gymnase Carnot
	Renforc musculaire	11h15 - 12h00	Flora	Gymnase Carnot
	Stretching Postural	12h30 – 13h30	Nanou	Salle au Garros
	Cardio, abdos	17h30 - 18h30	Flora	Gymnase Carnot
	Pilates	18h30 - 19h30	Flora	Gymnase Carnot
JEUDI	Pilates (matwork)	12h30 - 13h30	Jessica/Camille	Salle au Garros
	Renforcement/ cardio	17h30 - 18h30	Justine	Gymnase Carnot
	Danse move/ Zumba	18h30 - 19h30	Justine	Gymnase Carnot
VENDREDI	Musculation	17h00 – 19h00	Simon	Salle du Mouzon

Adhésion : 140 € - Pour le yoga : 45 € supplémentaires : soit 185 €
(plusieurs chèques acceptés 3 maximum)

Contacts : Christine : 0633429504 - Françoise : 0562051740 – Maryse : 0683798311
Nanou : 0685934388 pour Pilates avancés - Stretching Postural - gym sénior APA - Yoga

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ EPGV POUR *SPORTIF MAJEUR*

Volet à conserver par le licencié

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 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"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions, remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, votre état de santé nécessite un avis médical. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

Page à rendre au club G.V.A. avec règlement

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AUSCITAINE – G.V.A.
Bulletin d'inscription 2023 / 2024

- **données obligatoires, écrire lisiblement**

Numéro de votre licence de 2022 / 2023 : _____

Nom d'usage : _____ Prénom : _____

Nom de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Commune : _____

Date de naissance : _____ tél : _____

Mail : _____

Paiement : 140 € 185 € chèque espèces

Assurance facultative [IAC SPORT](#) : 10€ (joindre paiement)

Sportif MAJEUR : Je soussigné M/Mme :,

né(e) le..... atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir
répondu par la négative à l'ensemble des questions, lors de la demande de licence
2023/2024, au club EPGV : Gymnastique Volontaire Auscitaine - G.V.A.

A, le ... /... /2023 Signature

En cochant cette case, je n'autorise pas la G.V.A. à exploiter mon image.

**POUR NOUS FACILITER LA GESTION ET LA FRÉQUENTATION
DANS LES SALLES, COCHER LES COURS QUE VOUS SOUHAITEZ
SUIVRE**

LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> ● Stretching Postural 11h15 – 12h15 ● Pilates avancés 12h30 – 13h30 ● Hatha Yoga 17h15 – 18h30 ● Gym douce 18h30 – 19h30 ● Musculation 17h – 19h 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> ● Gym APA 9h15 – 10h15 ● Pilates 10h30 – 11h15 ● Renf musculaire 11h15 – 12h00 ● Stretching Postural 12h30 – 13h30 ● Abdos Cardio 17h30 – 18h30 ● Pilates 18h30 – 19h30 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> ● Pilates matwork 12h30 – 13h30 ● Renf cardio 17h30 – 18h30 ● Danse move Zumba 18h30 – 19h30 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> ● Musculation 17h00 – 19h00 	<input type="checkbox"/>