



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AUSCITAINE

Contacts : gvauscitaine@gmail.com - Site Fédé : www.ffepgv.fr

Site : gymnastique-volontaire-auscitaine.assoconnect.com

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

cours saison 2024 / 2025

LUNDI	Stretching Postural	11h15 - 12h15	Nanou	Salle au Garros
	<i>Pilates avancés</i>	12h30 – 13h30	Nanou	Salle au Garros
	Hatha et yin Yoga	17h15 – 18h30	Nanou	Gymnase Carnot
	<i>Gym douce</i>	18h30 – 19h30	Florent	Gymnase Carnot
	<i>Musculation</i>	17h00 - 19h00	Simon	Salle du Mouzon
MARDI	Gym douce Adaptée	9h15 - 10h15	Nanou	Salle au Garros
	<i>Pilates</i>	10h30 -11h15	Flora	Gymnase Carnot
	<i>Renfo musculaire</i>	11h15 - 12h00	Flora	Gymnase Carnot
	<i>Stretching Postural</i>	12h30 – 13h30	Nanou	Salle au Garros
	Cardio, abdos	17h30 - 18h30	Flora	Gymnase Carnot
	<i>Pilates</i>	18h30 - 19h30	Flora	Gymnase Carnot
MERCREDI	<i>Zumba enfants</i>	14h00 - 15h00	Justine	Carnot (bas)
	<i>Musculation</i>	17h00 – 19h00	Simon	Salle du Mouzon
JEUDI	Renfo musculaire	16h15 - 17h15	Justine	Gymnase Carnot
	<i>Renfo / cardio</i>	17h30 - 18h30	Justine	Gymnase Carnot
	<i>Danse move/ Zumba</i>	18h30 - 19h30	Justine	Gymnase Carnot
VENDREDI	Pilates (matwork)	10h45 - 11h45	Camille	Gymnase Carnot
	<i>Danse Zumba cool</i>	16h à 17h	Justine	Gymnase Carnot
	<i>Musculation</i>	17h00 – 19h00	Simon	Salle du Mouzon

Adhésion : 150 € - Pour le yoga : 45 € supplémentaires : soit 195 €

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 plait, 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 2024 / 2025

- données obligatoires, écrire lisiblement

Numéro de votre licence de 2023 / 2024 : _____

Civilité : Femme : ___ Homme : ___

Nom de naissance : _____ Prénoms : _____

Nom d'usage : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Commune : _____

Date de naissance : _____ tél : _____

Mail : _____

Paiement : 150 € 195 € chèques espèces

Assurance facultative : la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance avec la MAIF qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 01/09/2024 au 31/08/2025. L'adhérent peut souscrire des garanties complémentaires avec l'assureur de son choix.

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 2024/2025, au club EPGV : Gymnastique Volontaire Auscitaine - G.V.A.

A le ... / ... /2024 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, MERCI DE 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 douce adaptée 9h15 – 10h15 ● Pilates 10h30 – 11h15 ● Renfo 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"/>
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> ** Zumba enfants ● Musculation 17h00 – 19h00 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> ● Renfo cardio 16h15 – 18h15 ● Renfo cardio 17h30 – 18h30 ● Danse move Zumba 18h30 – 19h30 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> ● Pilates matwork ● Danse Zumba cool 16h00 – 17h00 	<input type="checkbox"/>

• **Musculation 17h00 – 19h00**

