

Bulletin d'inscription

Fiche à remettre à l'animateur ou au membre du bureau présent à votre cours.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tél :

Courriel :

La fédération vous enverra votre licence par voie électronique.

Je parraine :

Choix des créneaux :

	JOUR	HEURE
1 :		
2 :		
3 :		

PAIEMENT

- en ligne via le site de l'association
- par chèque à l'ordre de **Club GV Perrache Bayard**
possibilité de fournir 2 ou 3 chèques
si réduction indiquer : chômeur, étudiant, retraité, couple

Je souhaite recevoir une **ATTESTATION / FACTURE**

SANTÉ*

- CERTIFICAT MÉDICAL** « non contre-indication »
OU
- J'ai répondu **NON** à toutes les questions du questionnaire de santé
(certificat obligatoire la 1^{re} année à renouveler tous les 3 ans)

L'an prochain, je souhaite recevoir la plaquette :

- par e-mail
- par courrier : je joins une **ENVELOPPE** timbrée à mon adresse

*La licence comprend une assurance.
Tout adhérent qui ne serait pas en règle ne peut se prévaloir de l'assurance fédérale

Tarifs

2020-2021

Adhésion à l'association

Déductible d'impôts  15 €

Souscription aux cours

Jeune (-18 ans) 100 €

Adulte 1 cours hebdomadaire 130 €

2 cours hebdomadaires 170 €

3 cours hebdomadaires 200 €

4 cours hebdo ou + 230 €

Réductions

10% de réduction sur la souscription aux cours pour chômeur, étudiant, retraité, couple, adhérent GAASPAR.

Parrainage

Vous étiez déjà inscrit au club l'an dernier et vous en avez parlé à une connaissance ? Indiquez vos noms sur le bulletin d'inscription, le parrain aura 15 € de réduction sur son propre abonnement.

Cours d'essai

Bénéficiez d'un cours d'essai pour chaque créneau avant de vous décider.

INSCRIPTION POSSIBLE EN COURS D'ANNÉE

Contact

Internet :

www.gv-perrache-confluence.org ou 

E-mail :

contact@gv-perrache-confluence.org

Téléphone :

Sylvie : 06 44 09 73 73

Virginie : 06 29 46 23 65

Club de Gymnastique Volontaire

Perrache Bayard

Confluence

2020-2021

Gymnastique d'entretien

Pilates

Renforcement musculaire

Détente corporelle

Début des cours

7 septembre 2020

Deux lieux de pratique

Gymnase Bayard

32 cours Bayard, Lyon 2^e

Halle aux fleurs

66 rue Smith, Lyon 2^e



www.gv-perrache-confluence.org 

Horaires Gymnase Bayard Halle aux fleurs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Matin		09:00 10:00 Senior Patrick		09:00 10:00 Senior Nicolas		Matin
		10:00 11:00 Senior Patrick		10:00 11:00 Bien-être Nicolas		
				11:00 12:00 Marche active Nicolas		
Midi	NOUVEAU 12:15 13:15 Fitness Sabine					Midi
		12:15 13:15 Fitness Patrick		12:35 13:35 Renfo Pilates Marie-Emmanuelle	12:15 13:15 Fitness Sabine	
Soir			18:15 19:15 Fitness Patrick			Soir
			19:20 20:20 Relaxation Sylvain			
	20:00 20:45 Fitness Mélanie					
	20:45 21:30 Stretching Mélanie					

Légende lieu des cours

 Gymnase Bayard

 Halle aux fleurs

Bien-être : stretching, renforcement doux

Inspiré du tai-chi. Entretien et amélioration de la mobilité générale du corps.

Marche active : souffle, endurance

Marche rapide qui fait travailler presque tous les muscles du corps. Activité accessible à tous.

Relaxation : exercices taoïstes, méditation

Entretien ou renforcement musculaire profond, concentration, relaxation

Senior / allégé : étirement, entretien

Entretien physique dédié aux séniors. Echauffement, renforcement musculaire et étirement, à un rythme adapté.

Randonnées **NOUVEAU**

Randonnées aux alentours de Lyon, encadrées par Mélanie.

L'inscription à la section randonnée compte pour 1 cours hebdomadaire. Participez à **autant de randonnées que vous le souhaitez** sur l'année.

Fitness : cardio, musculation, étirement

Pour l'entretien ou se tonifier. Cours dynamique comprenant l'échauffement, du renforcement musculaire et des étirements.

Pilates : renforcement, équilibre

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire. Niveau débutant ou intermédiaire.

Renfo Pilates : renforcement, équilibre

Renforcement musculaire profond intégrant des éléments de la méthode Pilates

Stretching : étirement, assouplissement

Etirement musculaire favorisant la décompression articulaire et la circulation sanguine, relâchement.

Planning prévisionnel trimestriel sur la [page Randonnée de notre site](#).

2 randonnées par mois faisant varier les durées, les jours et les niveaux pour que **chacun trouve la rando qui lui convient**.

Infos pratiques

Les cours se déroulent :

- au gymnase municipal **32 cours Bayard**, Lyon 2^e, ou

- à la **halle aux fleurs**, 66 rue Smith, Lyon 2^e.

Ils disposent de vestiaires non mixtes pour se changer sur place, ainsi que de douches.



Les cours sont mixtes et ouverts à tous.

Gymnastique Volontaire

La gymnastique volontaire promeut l'activité physique non compétitive pour entretenir ou tonifier son corps grâce à des cours collectifs, de proximité, encadrés par des professionnels qualifiés.

Avantages



Soutiens



Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par les membres du bureau avec pour seules finalités un traitement statistique anonyme et un enregistrement à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Elles sont conservées pendant 5 ans et sont destinées à la Fédération et traitées en interne à la GV Perrache Bayard par les membres du bureau réalisant l'étude statistique anonyme de l'évolution de fréquentation.

Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : contact@gv-perrache-confluence.org