

2021-2022

REPRISE DES COURS : LUNDI 13 SEPTEMBRE

COURS	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROF
Cardio-Muscu-Stretching	Lundi	18H45/19H45	Sacré Cœur	Sébastien
Zumba®Step	Lundi	19H45/20H45	Sacré Cœur	Cinthia
Gym Santé mardi	Mardi	10H15/11H15	Sacré Cœur	Anne
Pilates mardi ✘	Mardi	19H/20H	Sacré Cœur	Betty
Zumba®	Mercredi	19H45/20H45	Salle des fêtes	Cinthia
Gym Santé jeudi	Jeudi	10H30/11H30	Sacré Cœur	Anne
Gym du dos ✘	Jeudi	18H/19H	Sacré Cœur	Betty
Pilates du jeudi ✘	Jeudi	19H/20H	Sacré Cœur	Betty

✘ cours à effectif limité : sur pré-inscription uniquement : nous contacter.

Les formules	Contenu	Cotisation
F 1	1h de cours par semaine *	120€
F 2	2h de cours par semaine*	170€
F 3	3h de cours par semaine*	190€
F 4	4h de cours par semaine*	210€
F 5	5h de cours par semaine*	230€
F 6	Tous les cours	280€

* Toujours le(s) même(s) cours .

La cotisation comprend la licence et la participation au coût des cours. Possibilité de fournir plusieurs chèques couvrant la totalité de la cotisation au moment de l'inscription, ceux-ci seront retirés sur 2/3/4/5 mois à suivre entre le 10 et le 15.

Inscription en cours d'année : licence + le montant des cours au prorata du nombre de mois.

Le certificat médical est obligatoire pour les nouveaux adhérents (ce certificat est valable 2 ans). Pour les anciens adhérents le questionnaire de santé peut être suffisant à condition que vous répondiez NON à toutes les questions, si tel n'est pas le cas un certificat vous sera demandé.



Afin de nous faciliter la gestion des cotisations nous vous prions de nous **faire 2 chèques : l'un pour la licence (30€) l'autre ou les autres pour le montant de ou des cours choisis** . Exemple : vous avez choisi 2h de cours par semaine , vous pouvez faire un chèque de 30€ et un chèque de 140€ ou bien un chèque de 30€ et 2 chèques de 70€.

Le dernier samedi de chaque mois une marche conviviale a lieu, ouverte à tous les adhérents qui peuvent inviter un ami.
DEPART : SACRÉ CŒUR 14H15.

Présidente : Françoise Deï-Tos 06 26 66 73 14
asso-atoutsportmontricoix@orange.fr



Trésorière : Odile Herblon 06 74 68 29 28
atoutsportmontricoix@orange.fr

✂

Nom : Prénom :

Adresse :

Date de naissance : Tel fixe :

Tél mobile :

Email :(lisible SVP)

Cocher les cases de la formule et du (des) cours choisi(s)

Pilates mardi: Pilates jeudi: Gym du dos : Cardio-muscu-stretch:

Zumba®Step : Zumba® Gvm santé mardi: Gym santé jeudi :

F1: F2: F3: F4: F5: F6:

CONSIGNES SANITAIRES :

- **Pass sanitaire obligatoire pour toute personne majeure.**
- Port **du masque obligatoire** à partir de 11 ans dans tout le bâtiment **pour les déplacements uniquement (pas dans l'activité)**
- Pour les cours de Gym santé, Pilates, Gym du Dos, Cardio-Muscu-Stretching : **tapis personnel obligatoire**
- **Pour le Step** : un step vous sera prêté contre un chèque de caution de 40€

- Adhérer à l'association Atout Sport Montricoix suppose l'acceptation préalable des statuts et du règlement intérieur consultables sur le site de l'association.
- 2 cours d'essai gratuits sans obligation d'inscription
- Les cours manqués ne sont ni rattrapés ni remboursés
- Pas de cours pendant les vacances scolaires