



Bulletin ☐ d'inscription ☐ de réinscription 2022/2023

Mme/Mr Nom : Prénom :

Date de naissance : .../.../..... Téléphone :

Adresse :

Email en MAJUSCULES:

Certificat médical :

☐ Je fournis un certificat médical (obligatoire pour toute nouvelle inscription) DATE:

☐ Je me réinscris et j'ai déjà fourni un certificat médical il y a moins de 3 ans.

Date du précédent certificat:

☐ Si mon dernier certificat médical a moins de 3 ans je fournis une décharge de bonne santé.

Situation:

☐ Salarié ou Indépendant- Profession:

☐ Etudiant (à justifier)

☐ Demandeur d'emploi (à justifier)

☐ Carte blanche (attestation à donner lors de l'inscription)

Tarifs: Abonnement de date à date

TARIFS* (Tarif saison 2022/2023)	Musculation	Cours Cardio & renforcement inclus 1 séance cross training/semaine *	Cours bien être	Accès Total
Nantes	☐ 120,00 € Réduit * ☐ 150,00 € Normal	☐ 150,00 € Réduit ☐ 180,00 € Normal	☐ 150,00 € Réduit ☐ 180,00 € Normal	☐ 190,00 € Réduit ☐ 220,00 € Normal
Autres communes	☐ 150,00 € Réduit ☐ 180,00 € Normal	☐ 180,00 € Normal ☐ 210,00 € Normal	☐ 180,00 € Réduit ☐ 210,00 € Normal	☐ 220,00 € Réduit ☐ 250,00 € Normal

*** Pour plus d'1 cours de cross training/semaine → souscription d'une carte de 10 cours à 100 €**

Mode de règlement :

☐ Chèque(s) Nombre de chèques :(3 maximum)

☐ Espèces (en une seule fois à l'inscription)

- Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à en respecter les dispositions après l'avoir signé.

- Je donne mon accord pour l'utilisation de mon image pour parution de photographies, dans le cadre d'une communication autour de Nantes Est Forme (Facebook, Instagram, site web, flyers...) : ☐ OUI ☐ NON

Fait à Nantes, le : Signature



RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION NANTES EST FORME

Article 1 : Objet

- NANTES EST FORME est une association à but non lucratif gérée par des bénévoles.
- Deux éducateurs sportifs sont salariés de l'association dont une coache formée en nutrition pour prise en charge personnalisée
- NANTES EST FORME propose à ses adhérents la pratique de la musculation et des cours collectifs.
- L'association est également un lieu d'échanges.

Article 2 : Horaires et conditions d'accès

- Le Conseil d'Administration définit les horaires, conditions d'ouvertures de la salle et le programme des cours collectifs. Il s'accorde le droit de modifier certains horaires ou activités.
- Toute annulation de cours ne peut donner droit à un remboursement.
- L'accès est subordonné au paiement d'une adhésion nominative. Celle-ci ne peut être revendue ou utilisée par une tierce personne.
- L'accès aux locaux est interdit aux personnes non adhérentes y compris les enfants des adhérents.
- L'âge minimum d'inscription est fixé à 15 ans pour les cours collectifs et 17 ans pour la musculation et est soumis à l'accord parental pour les mineurs.
- L'accès au bureau est strictement réservé aux éducateurs sportifs et aux membres du Conseil d'Administration.
- Un cours collectif pourra être annulé si moins de 5 personnes sont présentes.
- Le tarif réduit est applicable aux étudiants et aux personnes dont le revenu fiscal mensuel n'excède pas 750 €
- L'adhérent à son arrivée en salle, émarge la fiche de présence.
- Les cours de Yoga seront limités à 25 places.
- L'association est tenue de respecter la réglementation en vigueur et ce, à tout moment (pass sanitaire, distanciation, gestes barrières, masque lors des déplacements..)

Article 3 : Tenue, hygiène et respect mutuel

Conditions nécessaires et indispensables :

- Une tenue de sport : notamment paire de chaussures de sport propre, réservée exclusivement à la pratique des activités de salle (sont interdits les tongs et short de plage).
- Une serviette pour protéger les machines, tapis ou autres sièges.
- Le rinçage de la douche après chaque utilisation.
- Le rangement de ses affaires personnelles avant de quitter la salle (bouteilles d'eau et autres...).
- Vous êtes priés de sortir de la salle pour vos conversations téléphoniques.
- Pour des raisons d'hygiène, il est interdit de se désaltérer directement au robinet.

Article 4 : Matériel

- Le respect du matériel mis à disposition est une nécessité.
- Les temps maximum d'utilisation des matériels de cardio-fitness qui sont préconisés doivent être respectés par tous.
- Après chaque utilisation, le matériel de musculation doit être remis à sa place.
- La fixation des poids sur les barres est obligatoire.

Article 5 : Cas d'exclusion :

Le non respect répété des conditions mentionnées peut entraîner une exclusion temporaire, ou définitive après avis du conseil d'administration .

- Constatation d'un vol.
- Dégradation du matériel.
- Non-paiement de la cotisation (chèque sans provisions).
- Acte de violence physique et/ou verbale.

Article 6 : Responsabilités de l'association

- Le Conseil d'Administration décline toutes responsabilités en cas de vol.
- Des armoires pouvant être fermées avec un cadenas sont à la disposition des adhérents.
- Toute pratique d'une activité sportive peut induire des risques pour la santé. Sachez modérer vos efforts en fonction de votre état de fatigue. Sachez adapter votre récupération

Fait à Nantes, le : Signature de l'adhérent

1- La situation exceptionnelle d'exclusion n'implique pas le remboursement de cotisation



Modalités d'inscription: Documents à fournir : (Seuls les dossiers complets seront acceptés)

- ☐ Bulletin d'inscription complété (sauf si inscription via site Internet)
- ☐ Règlement intérieur daté et signé
- ☐ Une photo d'identité
- ☐ Photocopie recto verso d'une pièce d'identité
- ☐ Certificat médical (< 3 mois d'aptitude : musculation- cours collectifs)
 - A fournir à toute nouvelle inscription puis à renouveler pour une réinscription tous les 3 ans. ○
 - Si pas de certificat médical, compléter l'attestation de bonne santé fournie avec le dossier de ré-inscription.
- ☐ Tarif Nantes: Photocopie d'un justificatif de domicile (à renouveler tous les ans)
- ☐ Pour les détenteurs de la carte blanche: Attestation CCAS et carte blanche
- ☐ le règlement (espèces ou chèque)

Tarif réduit: *inférieur à 750€ de référence fiscale mensuelle

- ☐ Dernier avis d'imposition

Pour les étudiants

- ☐ Photocopie de Carte ou certificat de scolarité en cours

Pour les mineurs (à partir de 15 ans pour les cours collectifs et 17 ans pour la musculation)

- ☐ Une autorisation parentale

L'inscription est annuelle (valable 12 mois de date à date) aucun remboursement ne sera effectué en cas d'arrêt de la pratique sportive.

En cas de paiement en plusieurs fois (3 chèques acceptés au maximum) la remise de l'ensemble des chèques devra être faite à l'inscription (pas de panachage chèques et espèces). Un premier chèque sera encaissé dès l'inscription,

Horaires d'ouverture

Salle Musculation

	MATIN	APRÈS - MIDI
Lundi	9h30 à 13h00	15h30 à 20h45
Mardi	9h30 à 14h00	15h30 à 20h45
Mercredi	9h30 à 14h00	15h30 à 20h45
Jeudi	9h30 à 13h00	15h30 à 20h45
Vendredi	9h30 à 13h00	15h30 à 19h00
Samedi	9h00 à 14h00	

Cours collectifs

CARDIO & RENFORCEMENT

BIEN ETRE

	MATIN	MIDI	SOIR
Lundi			18h15- 18h40 = TABATA TRAINING 18h45- 19h15 = BODY BARRE 19h20 -20h15 = ZUMBA
Mardi	10h30- 12h00 = MARCHE	12h30/13h30 = CROSS TRAINING	18h15-19h00 = PILATES débutant 19h00 – 19h15 = STRETCHING 19h20-20h15 = YOGA
Mercredi	9h30-10h30 = GYM SANTE 10h30- 11h30 = PILATES SENIORS*	12h30/13h30 = CROSS TRAINING	18h15 – 19h00 = LIA 19h05- 19h30 = TABATA TRAINING 19h35-20h00 = ABDOS FESSIER
Jeudi			18h15-18h45 = HIIT 18h50 – 19h10 = C A F 19h15-20h00 = PILATES
Vendredi	10h30- 11h30 = GYM DYNAMIQUE		17h30-18h30 = CROSS TRAINING
Samedi	11h00- 12h00 = CROSS TRAINING		

* sauf le 2ème mercredi de chaque mois → pas de salle