ATOUT SPORT MONTRICOUX

https://www.atoutsportmontricoux.com/

Présidente : 06 26 66 73 14. Trésorière : 06 74 68 29 28

Saison 2023-2024

Reprise des cours : à partir du lundi 11 septembre 2023 excepté ZUMBA et ZUMBA STEP : reprise à partir du 18 septembre

✖ cours à effectif limité : **sur pré-inscription uniquement** : nous contacter

COURS	JOURS	HORAIRES	LIEU	PROF
✖ Équilibre	Lundi	14H30-15H30	Sacré Cœur	Anne
✖ Cardio-Muscu-Stretching	Lundi	18H45/19H45	Sacré Cœur	Sébastien
✖ Zumba®Step	Lundi	19H45/20H45	Sacré Cœur	Cinthia
Gym Santé mardi	Mardi	10H30/11H30	Sacré Cœur	Anne
✖ Pilates mardi	Mardi	19H/20H	Sacré Cœur	Vanessa
Zumba®	Mercredi	19H/20H	Salle des fêtes	Cinthia
Gym Santé jeudi	Jeudi	10H30/11H30	Sacré Cœur	Anne
✖ Gym du dos	Jeudi	18H/19H	Sacré Cœur	Vanessa
✖ Pilates du jeudi	Jeudi	19H/20H	Sacré Cœur	Vanessa
✖ Pilates du vendredi (Porter son tapis)	Vendredi	19H/20H	Salle des mariages de la mairie	Vanessa
Marche Nordique	Samedi	9H30/11H30	Montricoux et alentours	Rémi

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.

Les formules	Contenu	Cotisation
F 1	1h de cours par semaine *	140€
F 2	2h de cours par semaine*	190€
F 3	3h de cours par semaine*	210€
F 4	4h de cours par semaine*	230€
F 5	5h de cours par semaine*	250€
F6	Marche Nordique	190€
F7	Marche nordique + 1 h de cours de gym*	290€
F8	Marche nordique + 2 h de cours de gym*	340€
F9	Marche nordique + 3 h de cours de gym*	360€
F10	Marche nordique + 4 h de cours de gym*	380€
F11	Marche nordique + 5 h de cours de gym*	400€

*toujours le(s) même(s) cours

Adhérer à l'association Atout Sport Montricoux 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 (pont de l'ascension compris) et jours fériés.

La cotisation comprend la licence, la participation aux rais administratifs 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 n'est pas obligatoire. **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 médical vous sera demandé. (voir questionnaire de santé en annexe et sur notre site)

Nom d'usage.....Prénom.....

Nom de naissance : .....

Adresse :.....

Date de naissance :.....tel fixe :.....

TEL MOBILE :.....

EMAIL (lisible SVP)/.....

Cocher la/les case(s) du (des) cours choisi(s)

COURS	CASE A COCHER
Équilibre	
Cardio-Muscu-Stretching	
Zumba®Step	
Gym Santé mardi	
Pilates mardi	
Zumba®	

COURS	CASE A COCHER
Gym Santé jeudi	
Gym du dos	
Pilates du jeudi	
Pilates du vendredi	
Marche Nordique	

Cocher la case de la formule choisie

Les formules	Contenu	Cotisation	CASE A COCHER
F 1	1h de cours par semaine *	140€	
F 2	2h de cours par semaine*	190€	
F 3	3h de cours par semaine*	210€	
F 4	4h de cours par semaine*	230€	
F 5	5h de cours par semaine*	250€	
F6	Marche Nordique	190€	
F7	Marche nordique + 1 h de cours de gym*	290€	
F8	Marche nordique + 2 h de cours de gym*	340€	
F9	Marche nordique + 3 h de cours de gym*	360€	
F10	Marche nordique + 4 h de cours de gym*	380€	
F11	Marche nordique + 5 h de cours de gym*	400€	

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 du ou des cours choisis . Exemple : vous avez choisi 1H (140€) de cours par semaine , vous pouvez faire un chèque de 30€ (licence)et un chèque de 110€(cours) ou bien un chèque de 30€ et 2 chèques de 55€.

CHÈQUE A ORDRE DE : ATOUT SPORT MONTRICOUX

Paiement par virement bancaire : **FR76 1120 6201 6076 2861 7897 561**