



## Dossier d'inscription

Contacts et renseignements :

06.67.05.66.49 / 06.29.84.37.27/ mail : [sportsante04@gmail.com](mailto:sportsante04@gmail.com)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tel :

Mail :

Certificat médical :

Cotisation Association : 30€ chèque / espèce / virement

**Cours proposés** (cochez votre cours et entourez votre type d'engagement) :

**Programme Sport Santé Adapté / Programme Sport Santé Bien-Être**

- |                          |                             |                  |
|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pilates niveau Inter/avancé | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Pilates adapté              | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Yoga 12h15 /18h30           | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Gym Santé +                 | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Reconditionnement Global    | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Renforcement au féminin     | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Oxygénation                 | Mois / trimestre |
| <input type="checkbox"/> | Marche Santé                | Mois / trimestre |

**Paiement** : Chèque / Espèces/Virement

**Montant :**

**Date et signature** :



## Règlement intérieur de votre association Sport Santé 04 :

1. Certificat médical de non contre-indication ou sport sur ordonnance datant de – de 3 mois **OBLIGATOIRE.**
2. Dossier d'inscription et règlement intérieur ci-joint complété avec le règlement de votre adhésion et abonnement.
3. Adhésion annuelle à l'association : 30€ par chèque/espèces à l'ordre de l'association SportSanté04 (différent de l'abonnement aux séances). Celle-ci comprend : l'adhésion à l'association + la licence fédérale sport santé + un bilan d'évaluation d'entrée et de sortie.
4. Règlement des abonnements (mois, trimestre) par chèque, virement ou espèce à l'ordre de l'association SportSanté04.
5. Les avantages de l'abonnement au trimestre : la place est d'office réservée (nombre de places limitées !) et le tarif dégressif. Les places pour les abonnements au mois ou à la séance seront données en fonction des places disponibles restantes.
6. Les tarifs tiennent compte des vacances (pas de cours : pendant les vacances d'hiver et une semaine sur deux pendant les vacances scolaires) et jours fériés.
7. Nous vous rappelons que toute séance annulée de votre propre initiative ne peut être remboursée, remplacée ou rattrapée (sauf cause majeure et certificat médical à donner à l'enseignant).
8. L'association SportSanté04 accepte les paiements en chèques vacances ou tickets sport loisirs. Pensez à en faire la demande auprès de votre entreprise ou dans votre CAF.
9. L'association 2S04 est reconnue Maison Sport Santé lancé par les ministères de la santé et du sport. Nous travaillons en partenariat avec divers organismes pour proposer des ateliers financés dans une mission de prévention de la santé par l'activité physique adaptée. Renseignement auprès de 2S04.
10. Tenue : une tenue confortable adaptée à votre séance, basket propre, une bouteille d'eau, serviette.
11. Matériel : suite aux mesures Covid il est conseillé d'apporter votre propre matériel que vous désinfecterez avant et après votre pratique. Néanmoins l'enseignant tiendra à votre disposition et dans les règles d'hygiène strict le matériel nécessaire si vous n'en possédez pas.
12. Mesures Covid : Utilisez le Gel hydroalcoolique avant et après la séance. Port du masque obligatoire avant et après les séances à l'intérieur de la structure. La pièce est régulièrement aérée et tout le matériel est désinfecté après chaque séance.

Date et Signature :

## TARIFS 2021 /2022 :

### Cotisation :

- Cotisation + licence + Test d'évaluation physique = 30€

### Séance à l'unité :

- Pilates (inter/avancé) = 15€
- Pilates adapté = 15 €
- Yoga=15€
- Gym santé + = 12€
- Reconditionnement globale (RG)=12€
- Renforcement au féminin (RF) = 12€
- Oxy'gym (O)=12€
- Marche santé = 12 €

### Abonnement au mois (1 séance/semaine) :

- Pilates = 50€
- Prévention dos=50€
- Yoga=50€
- RG/RF/O=42€
- Marche santé et Gym santé + = 42 €

### Trimestre (1séance/semaine) :

- Pilates = 125€
- Prévention dos = 125€
- Yoga=125€
- RG/RF/O=110€
- Marche santé et Gym santé + = 110 €

**Pour deux abonnements ou plus d'activités différentes, 10% de remise.**

**Il y a aussi la possibilité de prendre un pass illimité (nombres de cours illimités) à 420 € par trimestre.**

## PLANNING

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30-9h30	Renforcement au féminin		Pilates avancé		Oxy'gym	
9h00-10h00		Marche Santé	Gym santé +			Pilates adaptés
9h30-11h00						
10h30-11h30						
12h00-13h15			Yoga			
18h-19h	Pilates intermédiaire		Yoga <b>18h30-19h15</b>	Reconditionnement Global		

- Yoga : Discipline spirituelle et corporelle issue de cette méthode et qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.

- Pilates : La méthode imaginée et développée par Joseph Pilates permet une approche globale du corps afin de développer son corps et son esprit de façon harmonieuse. On découvre, dans les séances les points essentiels pour une bonne pratique. Connu pour sa capacité à sculpter et affiner sa silhouette et pour améliorer les aptitudes physiques.

- Pilates adapté : Imaginé par David Patros, Kinésithérapeute et Ostéopathe de son état, approche santé de la méthode avec la prise en compte de l'âge, des différentes contraintes physiques et psychologiques de l'utilisateur. Le Pilates adapté est aujourd'hui utilisé largement dans la prise en charge de certaines pathologies

- Gym Santé + : Spécialement imaginée pour les personnes qui souhaitent maintenir une activité physique, prévenir les maladies chroniques ou encore conserver leur autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. Les séances sont adaptées au niveau de condition physique des participants. La Gym Santé + se pratique autant en extérieur qu'en intérieur et permet un travail complet des capacités fonctionnelles.

- Marche santé : Activité physique de plein air qui permet de reprendre le mouvement naturel de la marche avec des bâtons. Elle permet de reprendre une activité physique en douceur en préservant les articulations, dans le but de travailler le travail cardio-vasculaire et de respiration mais aussi des exercices de renforcement musculaire grâce aux bâtons.

- Reconditionnement global : Activité physique qui mêle un travail de renforcement musculaire global du corps, de travail cardio-respiratoire mais aussi d'équilibre. Pour toutes personnes souhaitant maintenir un niveau d'activité physique, mais aussi conserver son autonomie, en étant adaptée aux limitations des bénéficiaires.

- Renforcement au féminin : renforcement et tonification globale du corps adapté spécifiquement à la physiologie féminine.

- Oxy'gym : Reconditionnement cardio-vasculaire et pulmonaire adapté aux capacités et aptitudes fonctionnelles de chacun, en profitant d'un environnement extérieur privilégié pour pratiquer une