



2025-2026

ADHÉRENT	NOM	PRÉNOM	Date de Naissance	Date certificat / décharge	
1 ^{er} Membre					A
2 ^{ème} Membre					B
3 ^{ème} Membre					C
4 ^{ème} Membre					D
5 ^{ème} Membre					E

Coordonnées obligatoires (adresse-téléphone-mail)

Rue :

CP :

Ville :

☎

Mobile :

Mail :

Les cours de gym du soir se déroulent à la halle des sports (salle des agrès, 1er étage), ceux du jeudi matin et de danses à la maison des sports et des associations, ceux de tir à l'arc à la halle des sports

GYM ADOS/ADULTES 15 ans et +		Cocher la case (A, B, C, D, E) correspondant à votre choix d'activité et à vos nom et prénom	A	B	C	D	E
LUNDI	18h00 - 18h50	BODY SCULPT (25 personnes)					
LUNDI	19h00 - 19h50	PILATES (28 personnes) ★					
MARDI	19h00 - 19h50	T.B.C. (Total Body Conditioning) (25 personnes)					
JEUDI	09h00 - 09h50	PILATES (28 personnes) ★					
JEUDI	10h00 - 10h50	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (25 personnes)					
JEUDI	18h00 - 18h50	Postural Ball @ (16 personnes) ★					
JEUDI	19h00 - 19h50	BODY SCULPT (25 personnes)					
VENDREDI	19h15 - 20h05	BODYART® (25 personnes) ★					
VENDREDI	20h15 - 21h05	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (25 personnes)					
TARIF ANNUEL GYM	1 cours par semaine		111 €				
	★ 1 cours par semaine		126 €				
	★ 1 cours par semaine		136 €				
		ballon obligatoire pour ce cours	A voir avec Claude				

DANSES 4 ans et +		Cocher la case (A, B, C, D, E) correspondant à votre choix d'activité et à vos nom et prénom	A	B	C	D	E	
MARDI	09h00 - 09h50	COUNTRY GOLD (20 pers.) 15 ans et +						
MARDI	10h00 - 10h50	ZUMBA® GOLD TONING (20 pers.) 15 ans et +						
MARDI	20h00 - 20h50	ZUMBA® FITNESS (26 pers.) 15 ans et +						
MARDI	21h00 - 21h50	COUNTRY INTERMÉDIAIRE (20 pers.) 15 ans et +						
MERCREDI	10h45 - 11h45	ÉVEIL ENFANT, ZUMBDANCE (15 pers.) moyenne et grande sections maternelles						
MERCREDI	13h15 - 14h30	ZUMBDANCE + INITIATION MODERN'JAZZ 1 (15 pers.) CP au CM1						
MERCREDI	14h40 - 16h25	ZUMBDANCE + ROCK SAUTÉ + MODERN'JAZZ 2 (15 pers.) CM2 + collège						
MERCREDI	16h45 - 18h45	ROCK SAUTÉ - ZUMBA® - ATELIER CHORÉGRAPHIQUE (20 pers.) 16 ans et +						
MERCREDI	19h00 - 19h55	ZUMBA® TONING et SENTAO / STRONG™ (20 pers.) 16 ans et +						
MERCREDI	20h45 - 21h40	ROCK PIÉTINÉ DÉBUTANT (26 pers.) 14 ans et +						
VENDREDI	16h15 - 17h00	ZUMBA® GOLD SUR CHAISE (16 pers.) adultes et séniors						
VENDREDI	17h15 - 18h05	ZUMBA® GOLD (20 pers.) 15 ans et +						
VENDREDI	18h30 - 19h20	STRONG™ renfo/gainage + CIRCL™ souplesse/récupération (16 pers.) 14 ans et +						
VENDREDI	19h30 - 20h30	ROCK + COUNTRY NON DÉBUTANT (alternance) (20 pers.) 15 ans et +						
VENDREDI	19h30 - 20h30	SALON ou LATINO + COUNTRY NON DÉBUTANT (alternance) (20 pers.) 15 ans et +						
VENDREDI	19h30 - 20h30	ROCK + SALON ou LATINO + COUNTRY NON DÉBUTANT (20 pers.) 15 ans et +						
VENDREDI	20h45 - 21h35	ZUMBA® GOLD (20 pers.) 15 ans et +						
TARIF ANNUEL DANSES	15 cours		67 €		1 cours par semaine et par personne			116 €
	★ Supplément		23 €		2 cours par semaine et par personne			201 €
					3 cours par semaine et par personne			263 €

TIR A L'ARC 10 ans et +		Cocher la case (A, B, C, D, E) correspondant à votre choix d'activité et à vos nom et prénom	A	B	C	D	E
LUNDI	20h30 - 22h00	ADULTES CONFIRMÉS Ados/adultes					
MERCREDI	19h00 - 20h00	JEUNES DÉBUTANTS Enfants 10 à 15 ans					
MERCREDI	20h00 - 21h00	JEUNES CONFIRMÉS Enfants 10 à 15 ans					
MERCREDI	20h30 - 22h00	ADULTES DÉBUTANTS Ados/adultes					
TARIF ANNUEL TIR A L'ARC	1 cours par semaine (forfait: licence et compétitions départementales comprises)		131 €				

PARTIE RÉSERVÉE AU BUREAU - NE PAS REMPLIR

GYM	Cours/semaine	€	Chèque N°	Banque	Montant	Enveloppes affranchies	
	15 cours	€					
DANSES	Cours/semaine	€	Chèques vacances - Coupons sport ANCV	Carte Jeunes 01	PASS'REGION JEUNES OU SENIORS	Attestation CE :	
	Supplément	€					
	TOTAL DANSES						
TIR A L'ARC	Cours/semaine	€	PASS'SPORT				
TOTAL COTISATION		€	Espèce			CAUTION	Chèque N°