

**Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « GV LA GAUDE »**

**Espaces sportifs du Mont Gros et Salles communales de La Gaude**

Site web : <https://www.gv-lagaude.fr> Mail : [contact@gv-lagaude.fr](mailto:contact@gv-lagaude.fr)

**SAISON 2023-2024 – COURS ADULTES – PROGRAMME AU 12 janvier 2024**

JOURS	HORAIRES	LIEU (*)	ANIMATEURS	COURS
Lundi	9h-10h30	Salle Mont-Gros	Florence/Alexandra	Gym d'entretien, étirements, relaxation
	10h30-12h	Salle Mont-Gros	Florence/Alexandra	Gym d'entretien, étirements, relaxation (identique à 9h)
	18h-19h	Salle des Nertières	Liza	Gym tendances, cardio-renfo, boxing, Stick
	19h-20h	Salle des Nertières	Liza	Pilates débutant + confirmé
Mardi	9h-10h30	Salle Mont-Gros	Léa	Cardio-Renfo-Souplesse
	18h10-19h10	Salle Mont-Gros	Marion	Zumba
	19h10-20h10	Salle Mont-Gros	Marion	Renfo-gainage ou étirements
Jeudi	9h-10h	Salle Mont-Gros	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse
	10h-11h	Salle Mont-Gros	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	11h-12h	Salle Mont-Gros	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse (identique à 9h)
	12h-13h	Salle Mont-Gros	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (identique à 9h, amener ballon de fitball)
	18h10-19h10	Salle Mont-Gros	Marion	Zumba
	19h15-20h	Salle Mont-Gros	Marion	Circl Mobility
Vendredi	9h-10h	Salle Mont-Gros	Stéphane	Gym dynamique, cardio-renfo, étirements
	10h-11h	Salle Mont-Gros	Stéphane	Stretching, souplesse, relaxation
	11h-11h45-12h30	Salle Mont-Gros	Stéphane	Pilates, gym posturale (45mn) + Hatha Yoga & Flow (45mn)
	18h-19h	Salle des Nertières	Liza	Steps
	19h-20h	Salle des Nertières	Liza	Yoga Vinyassa

(\*) Salle du Mont Gros : derrière le parking du stade de La Gaude ; Salle des Nertières : immeuble en contrebas du 95 allée Hector Pintus à La Gaude

**TARIFS POUR LES GAUDOIS** POUR L'ANNEE SCOLAIRE 2023-2024 ( COURS AVEC LICENCE ET ASSURANCE 28 € ) - \*\* + 3€ SI NON-GAUDOIS

Tarif plein	▶ 162 € pour l'année, 121 € à partir du 1 <sup>er</sup> janvier, 85 € à partir du 1 <sup>er</sup> avril. - *Non Gaudois ▶ 165€, 124€, 88€
Tarif réduit	▶ 142 € pour la 2 <sup>ème</sup> personne du foyer, 106 € (1 <sup>er</sup> janvier), 80 € (1 <sup>er</sup> avril). - *Non Gaudois ▶ 145€, 109€, 83€ ▶ 117 € pour étudiant <b>de moins de 28 ans</b> , 91 € (1 <sup>er</sup> janvier), 74 € (1 <sup>er</sup> avril). - *Non Gaudois ▶ 120€, 94€, 77€

Information/Documents à joindre sur <https://www.gv-lagaude.fr>. Pour tout renseignement: [contact@gv-lagaude.fr](mailto:contact@gv-lagaude.fr)

Ghislaine DEL REY/ 06 18 78 84 60 / [delreyghislaine@gmail.com](mailto:delreyghislaine@gmail.com) ; Francine FRANTZ/ 06 12 52 50 41 / [francinefrantz@orange.fr](mailto:francinefrantz@orange.fr)

**NOUVEAU** : Inscription directement en ligne via <https://www.payasso.fr/gv-lagaude/inscription-adulte> ou QR code:



**BULLETIN D'INSCRIPTION « GV LA GAUDE » 2023/2024 (MERCRI D'ÉCRIRE TRÈS LISIBLEMENT !)**

NOM et prénom : ..... Date de naissance : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Adresse : .....

**Règlement:** Montant : .....€ (selon votre cas dans le tableau au dessus) effectué par:

Virement bancaire (RIB sur site web) **OU**  Carte Bancaire auprès du Trésorier **OU**  Chèque établi à l'ordre de : **GV LA GAUDE**

Coupons sport acceptés. Préciser nombre et montants : .....

**Joindre:**  Attestation du Questionnaire de santé signée, datée du ..... **OU**  Certificat médical en date du ..... (voir \*\*)

un justificatif de domicile **SI** habitant LA GAUDE **ET** 1<sup>ère</sup> inscription ou ancien adhérent non inscrit les 2 dernières saisons

une photo d'identité avec nom au dos **SI** 1<sup>ère</sup> inscription (ou ancien ne l'ayant pas encore donnée)

la photocopie de la carte d'étudiant **SI** étudiant  une enveloppe affranchie à votre nom et adresse **si** pas de Email mis

J'ai pris connaissance du règlement intérieur de GV LA GAUDE et de l'option Assurance IA Sport (voir site web ou dans salle).

J'autorise l'utilisation de mon image et de mes informations personnelles uniquement dans le cadre de GV LA GAUDE.

Date : .....

Signature :

**TRES IMPORTANT** : Inscription enregistrée seulement si dossier **COMPLET** et règlement effectué au plus tard dans la quinzaine qui suit le début de cours. Merci !

(\*\*) Questionnaire de santé à compléter par tous (nouveaux et anciens adhérents). Si aucune réponse positive: fournir uniquement l'attestation jointe. Si au moins une des réponses positive: fournir un certificat médical signé du médecin et daté de moins de 6 mois.