

ANNEE 2026 / 2027

PHOTO

- ☐ **NOUVELLE ADHESION**
☐ **RENOUVELLEMENT**

A remplir obligatoirement en lettres majuscules

NOM D'USAGE :

*Nom du/des représentants légaux enfant.....

NOM DE NAISSANCE : **PRENOM :**

DATE DE NAISSANCE : *

*Mail : Tél. portable :

*

*pour recevoir votre licence EPGV et les informations de la GVV.

La Fédération s'est engagée à ne pas divulguer les données personnelles de ses licenciés.

ADRESSE :

VILLE : CODE POSTAL :

DROIT A L'IMAGE

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) (cocher la ou les cases) :

☐ OUI ☐ NON

Cours enfants 3 / 6 ans	☐ Mercredi : 16h00 – 17h00	travailler l'équilibre, la motricité, la préhension, le collectif, de façon ludique
Cours enfants 7 / 12 ans	☐ Mercredi : 15h00 – 16h00	Sports collectifs, gym, athlétisme, jeux d'opposition, Jeux d'adresse, jeux traditionnels, esprit d'équipe, in & outdoor
Gym Douce / Relaxation	☐ Lundi : 17h30 – 18h30	Respiration – étirements - musculation
Gym renforcée	☐ Lundi : 18h30 – 19h15	Affine la silhouette, redresse la posture
LIA (Low Impact Aérobie)	☐ Lundi : 19h15 – 20h00	Danse fitness sans impact – endurance- cardio
Gym santé - prévention	☐ Mardi : 09h15 – 10h15	Equilibre, cardio, respiration, souplesse, musculation
Pilate Pilate	☐ Mardi : 18h00 – 19h00	Exercices de respiration, gainage, renforcement muscles profonds
	☐ Mardi : 19h00 – 20h00	
Cross Training	☐ Mardi : 20h15 – 21h15	Tonifie le corps, améliore l'endurance au niveau souffle et cœur
Gym dynamique	☐ Mercredi : 18h30 – 19h15	Renforcement musculaire
STEP	☐ Mercredi : 19h15 – 20h00	Cardio, endurance, habileté motrice
Musculation douce	☐ Jeudi : 09h00 - 10h00	Renforcement musculaire, étirements
Stretching - yoga	☐ Jeudi : 10h00 – 11h00	Etirements, souplesse, équilibre, yoga respiration
Randonnées pédestres	☐ Lundi : 8h15 – 1 semaine / 2	Programme établi trimestriellement

Tarif des séances : Les prix s'entendent Licence et Assurance comprises

Toute année commencée est due. Possibilité de règlement en 3 fois.

1 Séance 150 € ☐ paiement par **CHEQUE** : ☐ x1 ☐ x2 ☐ x3

2 Séances 180 € ☐ paiement par **VIREMENT** à : Gymnastique Volontaire Urtoise

3 Séances et + 200 € **IBAN** : FR76 3000 4026 9200 0100 6035 914 - **BIC**: BNPAFRPPXXX

Randonnées 35 € si inscrit à une séance, adhésion rando offerte

.../... →