

Un formulaire d'inscription vous sera remis lors de votre première séance.

L'inscription comprend la licence avec l'assurance (reversée à la fédération) et l'adhésion à l'association.

Tarif randonnées

Adhésion Club par personne	10,00
Licence individuelle Rando FFRandonnée	33,00
Abonnement Passion Rando	10,00

Tarif gym et / ou Pilates

Adhésion au Club (gym) par habitant(e) Granzay-Gript	37,00
Adhésion au Club (gym) par habitant(e) hors Granzay-Gript	47,00
Licence Gym FF Sport Vitalité adultes	30,20
Licence Gym FF Sport Vitalité Mineur(e)	25,20
30 Cours de Pilates (la licence et adhésion sont les mêmes que pour la gym)	120,00

Une seule adhésion Club par personne est demandée pour gym et/ou pilates et /ou rando.

Les jours et horaires : *L'adhésion à la gym offre la possibilité de participer aux trois cours de gym de façon libre. L'adhésion au Pilates offre aussi la possibilité de participer aux cours de gym.*

Activités	Jour	Heure	Animatrice	Lieu
Gym	Lundi	14 h 00	Catherine	Salle des Fêtes
Gym	Lundi	19 h 30	Béatrice	Salle des Fêtes
Gym	Mercredi	19 h 15	Catherine	Salle des Fêtes
Pilates	Mercredi	9 h 15	Catherine	Salle Familiale
Pilates	Mercredi	18 h 00	Catherine	Salle Familiale
Rando Santé 1 à 4 km	Lundi	10 h 00	Evelyne ou Annie	Parking Salle Familiale
Randonnée 10 à 13 km	Mardi	13 h 30	Groupe	Parking Salle Familiale
Randonnée 6 à 8 km	Jeudi	13 h 45	Groupe	Parking Salle Familiale
Randonnée 10 à 13 km	Samedi	13 h 30	Groupe	Parking Salle Familiale

Nos contacts :

Page Facebook : Forme et détente Granzay-Gript

Annie PETRAULT : 06 27 47 31 10 ou petrault.annie@orange.fr

Jean ROY : 06 71 75 36 36 ou royj.d@wanadoo.fr

Nouveaux adhérents :

Possibilité de participer à deux séances gratuites avant de confirmer votre inscription.

Certificat médical ou questionnaire de santé :

Pour la Gym et/ou Pilates : Les licenciés doivent remplir un questionnaire de santé et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, ils sont tenus de produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport, de moins de 6 mois. Le questionnaire de santé est à compléter par les nouveaux licenciés et par ceux qui renouvellent leur licence.

Pour la randonnée :

Le **Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)**, à la pratique des activités de marche et de randonnée, (daté de moins de 3 mois au jour de la prise de licence) **reste obligatoire pour la première prise de licence ou en cas d'interruption de la pratique pendant 2 années de suite** ou plus pour tous quel que soit l'âge et la pratique choisie.

Pour le **renouvellement de licence**, le CACI n'est plus obligatoire, mais les licenciés devront remplir pour eux-mêmes un auto-questionnaire visant à les responsabiliser envers leur état de santé et leur rappeler la nécessité de consulter leur médecin si besoin pour poursuivre leur activité.

Modalités de règlement :

Possibilité de régler en plusieurs fois avec chèques datés du même jour et à établir au nom de "Forme et Détente".

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE