



E. P. A
Châteauneuf-sur-Sarthe

Photo
(pour la 1ère
inscription)

INSCRIPTION
ANNEE 2020- 2021

Les cours reprendront la **semaine n°38 le lundi 14 septembre 2020**. Nous vous remercions de bien vouloir compléter ce document et de le remettre aux responsables du club **lors de la permanence pour les inscriptions qui aura lieu au gymnase de Châteauneuf sur Sarthe le jeudi 27 août de 16H à 20H** ou dans la boîte aux lettres de Mme Pommot 26 ALLEE DE LA CONRAIRIE 49330 Châteauneuf-sur-Sarthe.

NOM : PRENOM :

Date de naissance: adresse mail : @

Adresse :

Téléphone :

Pour tout renseignement, nous joindre à l'adresse mail suivante : **epachato9@gmail.com**

(ou ☎ au 06 17 04 87 86 ou 06 08 54 90 19)

Cochez la ou les activités souhaitées: (une réduction de 10€ est accordée aux adhérents de 2019 2020 étant donné les circonstances exceptionnelles de la fin de saison)

Gymnastique 60 € pour les nouveaux adhérents 50€ pour les adhérents 2019 2020

Cours fitness: le jeudi de 19h à 20h dans la nouvelle salle de sport (carré bleu)

Cours gym d'entretien: le mercredi de 9H45 à 10H45 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Cours gym d'entretien: le jeudi de 10h30 à 11h30 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Cours gym senior: le mercredi de 11H à 12 H Salle de Judo - rue des Fontaines - Châteauneuf/Sarthe

Gym-Pilates 80 € pour les nouveaux adhérents 70€ pour les adhérents 2019 2020

Le jeudi de 9h30 à 10h30 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Le jeudi de 20h15 à 21h15 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Le vendredi de 9h30 à 10h30 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Yoga 80 € pour les nouveaux adhérents 70€ pour les adhérents 2019 2020

Le mardi de 18h30 à 19h45 (débutants) dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Le mercredi de 18h30 à 19h45 (débutants) dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

Le mercredi de 19h45 à 21h00 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)

(Les personnes souhaitant se présenter à deux cours dans la même activité par semaine doivent régler une cotisation supplémentaire de 20 €).

Veillez fournir le certificat médical en même temps que l'inscription.

Seuls les BONS U seront acceptés (pas plus de 4 bons) en déduction de votre cotisation.

Votre règlement est à libeller à l'ordre de EPA - Merci d'avance et bonne rentrée sportive.

CERTIFICAT MEDICAL 2020 - 2021

Je soussigné(e), Docteur certifie

que ne présente aucune contre-indication à la pratique collective des activités sportives suivantes : (entourez l'activité choisie)

Cours fitness

Cours gym d'entretien

Cours gym senior

Gym-Pilates

Yoga

Date et signature du médecin :

POUR INFORMATION :

Voici quelques précisions sur les cours proposés par l'association de gymnastique, pilates et de yoga:

(Ces cours et ces horaires sont susceptibles d'être modifiés suivant l'évolution du protocole sanitaire et suivant le nombre d'adhérents inscrits).

GYMNASTIQUE

Cours fitness :

⊗ POUR ADULTES Le jeudi de 19h à 20h nouvelle salle de sport (carré bleu)

Mobilisation des différentes fonctions physiques à travers des pratiques variées et en musique: step, aérobic, circuit training, cardio training, renforcement musculaire avec et sans matériel (swiss ball, poids, vélos éliptiques...). Pensez à amener votre tapis de sol.

Cours gym d'entretien :

⊗ POUR ADULTES - soit le mercredi de 9H45 à 10H45 dans l'ancienne salle de sport (1^{er} étage)
- soit le jeudi de 10H30 à 11 H 30 idem

A travers des pratiques variées et dynamique en musique (Circuit d'ateliers, aérobic, renforcement musculaire debout et au sol), l'ensemble des capacités physiques sont sollicitées pour mieux vivre au quotidien: force, coordination, endurance, équilibre... Ce cours convient plus particulièrement aux personnes de 50 ans et plus. Pensez à amener une serviette de bain à mettre sur le sol.

Cours gym senior:

⊗ POUR ADULTES - le mercredi de 11H à 12 H Salle de Judo - rue des Fontaines –Châteauneuf/Sarthe

Ce cours s'adresse essentiellement aux **seniors** qui souhaitent continuer à exercer une activité physique. Par la mise en oeuvre d'exercices guidées, l'ensemble des articulations et chaînes musculaires seront mobilisées afin d'entretenir l'ensemble des capacités physiques (force, équilibre, coordination, souplesse) et de prévenir les maux et douleurs articulaires. Pensez à amener une serviette de bain à mettre sur le sol.

GYM-PILATES

⊗ POUR ADULTES

- soit le jeudi de 9h30 à 10h30
- soit le jeudi soir de 20h15 à 21h15
- soit le vendredi de 9h30 à 10h30

Le cours a lieu au 1^{er} étage de l'ancienne salle de sport. Le Pilates est une méthode de gym douce qui vise à renforcer et tonifier l'ensemble des muscles de la posture dans la non douleur. Les abdominaux profonds et l'ensemble des muscles du corps sont sollicités avec pour objectif la prévention des maux de dos et le bien-être global. Pensez à amener une serviette de bain à mettre sur le sol.

YOGA

Le cours a lieu au 1^{er} étage de l'ancienne salle de sport. Pensez à amener votre tapis de sol et si besoin, une couverture pour la relaxation.

⊗ POUR ADULTES

- Soit le mardi de 18h30 à 19h45 (débutants)
- Soit le mercredi de 18h30 à 19h45 (débutants)
- Soit le mercredi de 19h45 à 21h00

- UNE VISITE MEDICALE PREALABLE EST EXIGEE. LE MEDECIN DONNE SON AVIS SUR LE NIVEAU ADAPTE A CHACUN.
- LES ADHERENTS DOIVENT SE PRESENTER AUX SEANCES AVEC UNE TENUE ADAPTEE (tenue et chaussures de sport, en tenant compte du protocole appliquée suivant la situation sanitaire)
- ETANT DONNÉ LE PROTOCOLE SANITAIRE, AUCUN MATÉRIEL NE SERA PRÊTÉ.
- TOUTE COTISATION REGLEE NE SERA PAS REMBOURSEE.

ASSURANCE :

Nous vous informons que votre cotisation prévoit une option ACCIDENTS CORPORELS pour chaque personne.

Détails des garanties :

- décès : 4 292 €
- incapacité : 17 171 €
- frais dentaires : 63 € par dent
- optique par article : 84 € par article d'optique
- arrêt de travail supérieur à trois mois : 10% du capital incapacité souscrit
- frais médicaux, hospitalisation et transport : 527 €