



Gym'V Jardin Anglais

72, allée du Jardin Anglais

93340 Le Raincy

N° DDJSS n° 93 SP 123

Association N° 537

gym.v.jardinanglais@free.fr

www.gym-n-marchenordique.com

Le Raincy, le 12 juin 2013

REINSCRIPTION

Cher(e)s Ami(e)s,

Nous vous communiquons les informations nécessaires afin que vous puissiez renouveler votre adhésion le plus rapidement possible. Notre travail en sera simplifié. Vos chèques ne seront encaissés qu'à partir de fin septembre.

Attention : une nouveauté pour les cours du mardi et jeudi soir à 20h 30 : inscription obligatoire ; pas de possibilité de faire 2h de suite.

ILS NE SERONT PLUS EN ACCES LIBRE (tout au moins en début d'année) le nombre de places sera limité à 25 pour les anciens et 15 pour les nouveaux ; il y aura une liste d'attente. En cas d'absences trop fréquentes, vous ne pourrez plus accéder à ces cours.

Les places sont toujours limitées en Pilates, en Qi Gong, en Marche Nordique et bien sûr pour les cours enfants (par ordre d'arrivée des dossiers, le cachet de la poste faisant foi).

Regardez bien vos documents, de nouveaux cours ou horaires apparaissent cette saison.

Votre inscription doit se faire avec **un dossier complet** envoyé à l'adresse du club :

(Gym'V, ESAJ, 72 allée du Jardin Anglais, 93340 LE RAINCY) avec :

La **fiche d'inscription complétée lisiblement** en **MAJUSCULES** (même pour le mail)

- Pour les nouveaux adhérents, une **photo** avec votre nom au dos
- Le **règlement total** (plusieurs chèques sont acceptés – 3 maximum - le 1^{er} sera mis en banque au mois de septembre, puis un par mois) (à l'ordre de GYM'V JARDIN ANGLAIS)
- Un **certificat médical** datant de moins de 3 mois à la reprise des cours. (mardi 3/9/13)

Le tableau des tarifs simples est sur la plaquette, trouvez la ligne qui vous correspond, choisissez le tarif Raincéen ou non Raincéen (l'accès à l'ESAJ est inclus). Un tableau plus complet, activités multiples, est visible sur notre site : **www.gym-n-marchenordique.com**.

Nous vous conseillons de souscrire l'assurance complémentaire IA Sport pour une meilleure couverture en cas d'accident.

Nous avons le plaisir de vous annoncer un partenariat avec le magasin SPORT 2000 av de la résistance au Raincy qui offre 10% de remise à nos adhérents pour tout achat de vêtements outdoor, fitness et chaussures pour sport en salle...

Ne tardez pas à vous réinscrire ! Bel été à chacun d'entre vous,

Amitiés sportives

LE CODIR



Inscriptions

✓ Centre Sportif Municipal (Piscine)

Avenue Thiers

Le lundi 2 septembre 2013 de 16h00 à 20h00 **Cours Adultes**

✓ ESAJ

Le mercredi 4 septembre 2013 de 10h00 à 13h00 **Cours Enfants**

✓ Au FORUM DES ASSOCIATIONS

Le samedi 07 septembre 2013

✓ Par correspondance avant le 1^{er} septembre

✓ À l'heure des cours

Le club fonctionne au rythme du calendrier scolaire.

Reprise des cours Adultes/Seniors le mardi 3 septembre 2013.

Reprise des cours Enfants le mercredi 11 septembre 2013.



Nos partenaires

Renseignements - 06 89 68 18 83

gym.v.jardinanglais@free.fr

www.gym-n-marchenordique.com



Gym'V Jardin Anglais

Horaires et tarifs 2013-2014



Pleine Nature



ESAJ 72, allée du Jardin Anglais - 93340 Le Raincy
Association déclarée à la Sous Préfecture du Raincy sous le n°000537 - J.O. du 01 février 1972
Agrément Jeunesse & Sports 93 SP 123 - MAIF N° 2146409T

✓ Cours Adultes (illimités)

| | | |
|-----------------|-------------------|---|
| Lundi | 9h00 à 10h00 | Cardio Renforcement Musculaire |
| | 10h00 à 11h00 | Stretching |
| | 11h00 à 12h00 | Multi-activités Seniors Actifs |
| | 18h00 à 19h00 | Gym Équilibre Gym Tonus |
| Mardi | 12h30 à 13h30 | Cardio Renforcement Musculaire |
| | 14h00 à 15h00 | Renforcement Musculaire + Step |
| | 18h00 à 19h00 | Stretching |
| | 20h30 à 21h30 | Cardio Renforcement Musculaire (1) |
| 20h30 à 21h30 | Bokwa® (1) | |
| Mercredi | 18h00 à 19h00 | Rubberband Stretching |
| Jeudi | 12h30 à 13h30 | Fit Ball |
| | 15h00 à 16h00 | Renforcement Musculaire |
| | 16h45 à 17h45 | Gym de Relaxation (au Centre Sportif) |
| | 18h00 à 19h00 | Gym de Relaxation |
| | 20h30 à 21h30 | LIA (1) |
| 21h30 à 22h30 | Zumba® (1) | |
| Vendredi | 9h00 à 10h00 | Gym Tonus |
| | 10h00 à 11h00 | Gym Douce |
| | 19h00 à 20h00 | Gym'Jeune - Cardio (35 participants max) |
| | 20h00 à 21h00 | Culture physique |
| Samedi | 9h00 à 10h00 | "abdo / fessier" |
| | 9h00 à 09h45 | Fitness Latino |
| | 9h45 à 10h30 | Step |

✓ Marche Nordique

| | | |
|-----------------|---------------|------------------------|
| Mardi | 14h00 à 15h30 | Allure adaptée |
| Jeudi | 14h00 à 15h30 | Allure modérée |
| Samedi | 9h30 à 11h30 | Allure sportive |
| | 10h00 à 11h30 | Allure modérée |
| Dimanche | 10h00 à 11h30 | Allure modérée |

✓ Pilates

| | | |
|--------------|---------------|--|
| Lundi | 19h00 à 20h00 | |
| Mardi | 19h00 à 20h00 | |
| Jeudi | 10h00 à 11h00 | |
| | 11h00 à 12h00 | |

✓ Qi Gong

| | | |
|--------------|---------------|--------------------------|
| Jeudi | 19h30 à 21h00 | Au Centre Sportif |
|--------------|---------------|--------------------------|

(1) cours à accès limité, voir fiche d'inscription.

✓ Multi-Activités Enfants (1 cours 160€ ou 166€)

| | | |
|-----------------|---------------|-----------------------------------|
| Mercredi | 9h30 à 10h30 | Enfants de 5 à 6 ans |
| | 10h45 à 11h30 | Enfants de 3 à 4 ans |
| | 11h45 à 12h30 | Enfants de 2 à 3 ans |
| | 13h30 à 14h30 | Danses du Monde 7 à 13 ans |
| | 14h30 à 15h30 | Enfants de 7 à 13 ans |
| | 15h45 à 16h30 | Parents / Bébés |

✓ Tarifs 2013/2014 (cotisations annuelles) :

| Les tarifs complets sont sur le site | Raincéen | Non Raincéen |
|---|-----------------|---------------------|
| Cours Adultes illimités | 170€ | 176€ |
| Pilates 1 cours, jour & heure fixe | 242€ | 248€ |
| Qi Gong 1 cours, jour & heure fixe | 207€ | 213€ |
| Marche Nordique 1 cours, jour fixe | 147€ | 147€ |
| Marche Nordique 2 cours jours fixes | 203€ | 203€ |
| Marche Nordique illimités | 243€ | 243€ |

Accès à l'ESAJ : Compris dans le tarif

Pièces à fournir à l'inscription :

- Un certificat médical - de 3 mois
- **Une photo pour tout nouvel adhérent** (nom, prénom au dos)
- Une autorisation parentale pour les mineurs
- La fiche d'inscription dûment remplie & signée
- Un chèque à l'ordre de la Gym'V Jardin Anglais

(coupons sport et chèques vacances ANCV acceptés)

Les cours d'essai sont uniquement réservés aux nouveaux.

Pour les anciens adhérents, le dossier doit être complet dès le premier cours

■ Pour faciliter la tâche des bénévoles, nous n'acceptons que les dossiers complets.

■ Une carte d'adhérent vous sera remise à l'inscription, elle devra être présentée au correspondant de cours, à chaque début de cours. Cette carte pourra être demandée par le Gardien.

■ Aucun remboursement de cotisation ne sera effectué en cours d'année, quelqu'en soit le motif.



Stages d'Activités Physiques diverses : Danses, Fitness, Techniques Douces ...
(le vendredi soir et/ou samedi après-midi, avec participation financière)

ESAJ Raymond Mège
72, allée du Jardin Anglais
93340 Le Raincy

Inscription aux cours *:**Adultes/Seniors****Pilates**

Lundi* 19h00
Mardi* 19h00
Jeudi* 10h00
Jeudi* 11h00

NOUVEL ADHÉRENT * ANCIEN ADHÉRENT * Enfants Qi Gong Marche Nordique

Attestation de paiement (subventions CE ou autres) cocher la case ci-contre
et joindre une enveloppe timbrée si envoi par la poste ou par mail

Merci de remplir en lettres MAJUSCULES**NOM et prénom** _____**Adresse** _____**Code Postal** _____ **Ville** _____**Date de naissance** _____ **Mail** _____

Envoyez un email avec vos coordonnées à gym.v.jardinanglais@free.fr

N° de Téléphone _____ **Portable** _____**Cours Enfants : N° de Téléphone en cas d'urgence** _____

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|--|---------------|
| Marche Nordique (seulement) | | | | | | |
| Jour | Mardi <input type="checkbox"/> | Jeudi <input type="checkbox"/> | Samedi <input type="checkbox"/> | Samedi <input type="checkbox"/> | Dimanche <input type="checkbox"/> | Taille |
| Allure | adaptée | modérée <small>(objectif 6 km/h)</small> | sportive <small>(objectif 8 km/h)</small> | modérée <small>(objectif 6 km/h)</small> | modérée <small>(objectif 6 km/h)</small> | _____ |

| | | | |
|--|------------------|-----------|--------------------|
| Cours à accès limités (par ordre d'inscription et sous réserve d'assiduité) | | | |
| <i>mardi</i> | <i>20h30 CRM</i> | <i>ou</i> | <i>21h30 Bokwa</i> |
| <i>jeudi</i> | <i>20h30 LIA</i> | <i>ou</i> | <i>21h30 Zumba</i> |
| (entourez votre choix) | | | |

**I.A. Sport + : Une Assurance individuelle accident renforcée**

Les adhérents bénéficient d'une garantie de base, l'IDC (Indemnisation des Dommages Corporels), lorsqu'ils sont victimes d'accidents au cours d'activités organisées par le Club *Gym'V Jardin Anglais*.

Objet de la garantie

I.A. Sport + permet à l'adhérent de bénéficier d'une assurance corporelle renforcée (plafonds d'indemnisation élevés, prestations d'assistance à domicile...), en cas d'accident survenant lors des activités mises en place par le club *Gym'V Jardin Anglais*, ou lors des trajets aller et retour. Les prestations prévues par la garantie se substituent à celles dont l'adhérent bénéficie au titre du contrat souscrit par le Club. (voir au dos)

OUI, J'adhère***Rajoutez 16 euros à votre cotisation****NON, je n'adhère pas*****RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Je reconnais avoir pris connaissance du Règlement Intérieur et l'accepter.

**DROIT À L'IMAGE**

Je (autorise - n'autorise pas*) à utiliser mon image ou celle de mon fils ou fille (mineur): photos et films pris lors des cours ou de manifestations, événements, sorties organisés par l'association à des fins de communication et de promotion des activités physiques et sportives proposées par l'association, à l'exclusion de tout autre usage.

Date et signature précédées de la mention « lu et approuvé »**le** _____

| | Contenu de la garantie IDC | Contenu de la garantie I.A. Sport + |
|--|--|---|
| Service d'aide à la personne (assistance à domicile) | À concurrence de 700 et dans la limite de 3 semaines | |
| Remboursement des frais médicaux, pharmaceutiques et de transport restés à charge après intervention des organismes sociaux | À concurrence de 1 400 € dont : Frais de lunetterie : 80 € Frais de rattrapage scolaire exposés après 15 jours consécutifs d'interruption de la scolarité : 16 € par jour dans la limite de 310 € æ | À concurrence de 3 000 €, dont frais de lunetterie : 230 € |
| Remboursement des pertes de revenus justifiées des personnes actives pour la période d'incapacité de travail résultant de l'accident | À concurrence de 16 € par jour, dans la limite de 3 100 € | À concurrence de 30 € par jour, dans la limite de 6 000 € |
| Versement d'un capital aux ayants droit en cas de décès | Capital de base de 3 100 €, augmenté de 3 900 € pour le conjoint survivant et de 3 100 € par enfant à charge | Capital de base de 30 000 €, augmenté de 30 000 € pour le conjoint survivant et de 15 000 € par enfant à charge |
| Versement d'un capital proportionnel au taux d'Incapacité permanente partielle subsistant après consolidation | Jusqu'à 9 % : 6 100 € x taux De 10 à 19 % : 7 700 € x taux De 20 à 34 % : 13 000 € x taux De 35 à 49 % : 16 000 € x taux De 50 à 100 % : -sans tierce personne : 23 000 € x taux -avec tierce personne : 46 000 € x taux | Jusqu'à 9 % : 30 000 € x taux De 10 à 19 % : 60 000 € x taux De 20 à 34 % : 90 000 € x taux De 35 à 49 % : 120 000 € x taux De 50 à 100 % : -sans tierce personne : 150 000 € x taux -avec tierce personne : 300 000 € x taux |
| Aides en nature (aide ménagère, garde d'enfants, conduite à l'école, déplacement d'un proche au chevet, garde des animaux) après 1 journée d'hospitalisation ou 5 jours d'immobilisation, dans la limite d'un mois | | À concurrence d'un plafond global de 1 500 € |
| Orientation et remboursement d'un soutien scolaire après deux semaines d'immobilisation à concurrence de 2 heures par jour d'absence scolaire effective | | Dans la limite de 7 500 € |
| Forfait de location de télévision à partir de 2 jours d'hospitalisation | | 10 € par jour dans la limite de 365 jours |
| Prise en charge des frais de recherche et de sauvetage des vies humaines | À concurrence des frais engagés et dans la limite de 7 700 € par victime | À concurrence des frais engagés et dans la limite de 7 700 € par victime |

AUTORISATION PARENTALE

Cette autorisation est obligatoire pour tout mineur quelque soit le cours suivi.

Je soussigné(e), M _____
 Autorise mon enfant _____
 né(e) le _____ à participer au cours du club *Gym'V Jardin Anglais*, 72 allée du
 Jardin Anglais, 93340 Le Raincy

- * J'autorise le transfert à l'hôpital de mon enfant, si nécessaire
- * J'autorise mon enfant à regagner notre domicile non accompagné, dès la fin de la séance et je dégage, donc le Président du Club de toute responsabilité concernant le trajet.
- * Je me porte garant de l'attitude de mon enfant : calme, discipline, respect de l'animateur et du matériel.
- * Pour les mineurs assistant aux cours Adultes, le club ne saurait être tenu pour responsable de leur absence.

Date et Signature

REGLEMENT INTERIEUR Gym'V Jardin Anglais

ARTICLE 1 : L'ADHÉSION

Toute adhésion au Club Gym' V Jardin Anglais du Raincy entraîne l'acceptation du présent règlement.

L'association, de type loi 1901, est à but non lucratif.

Pour les nouveaux adhérents, possibilité de 2 cours d'essai gratuits avant inscription.

L'adhésion couvre :

- L'assurance MAIF (responsabilité civile et dommages corporels).
- La quote-part pour la Sacem (utilisation de la musique dans les cours).
- Le loyer des salles sportives municipales de l'ESAJ.
- La participation forfaitaire annuelle due à la mairie pour l'usage des locaux.
- Les frais de gestion et de fonctionnement.

1) L'adhésion est valable pour l'année sportive calquée sur l'année scolaire.

2) L'adhésion n'est définitive qu'après réception du dossier complet,

Au 1er cours pour les anciens adhérents et

Au 1er cours suivant les essais pour les nouveaux inscrits.

3) Le dossier comprend :

- Le bulletin d'inscription (fiche d'inscription, Choix IA sport +, Acceptation du Règlement Intérieur & droit à l'image) **daté et signé**.
- Le chèque de cotisation.
- Le certificat médical **OBLIGATOIRE** datant de moins de 3 mois.

4) Un dossier d'inscription est envoyé courant juillet à chaque adhérent.

5) Le paiement de la cotisation peut se faire en 3 chèques (au maximum) qui doivent être datés du jour de l'émission. Ils seront encaissés, le premier début octobre, puis début novembre et début décembre.

AUCUN REMBOURSEMENT DE COTISATION NE POURRA ÊTRE EFFECTUÉ

6) Une carte d'adhérent vous sera remise ; **elle pourra vous être demandée à tout moment**. Il est impératif de l'avoir avec vous à tous les cours.

ARTICLE 2 : LES COURS

1) Les cours se déroulent au sein de locaux appartenant à la mairie sauf pour les cours de Marche Nordique.

2) Un changement d'éducateur sportif peut intervenir à tout moment en cours d'année.

3) Le nombre de cours, les horaires, les dates de vacances sont communiqués en début de saison.

4) Le Comité Directeur se réserve le droit de modifier le nombre et les horaires des cours.

5) Il n'y a pas de cours durant les congés scolaires, les locaux n'étant pas disponibles.

.../...

.../...

6) Tout adhérent doit impérativement s'inscrire sur le cahier de présence. L'éducateur sportif vérifie le nombre des présents.

7) Aucune tenue vestimentaire particulière n'est exigée, elle doit être adaptée pour faire du sport ; cependant, il est **OBLIGATOIRE** de changer de chaussures. **Celles ci sont obligatoirement avec des semelles blanches ou claires, ou indiquées non-marquantes, de toute façon, pas de semelles noires.** Il faut des chaussures de salle, type : volley, badminton, squash, handball, ... sports d'intérieur.

Il est **obligatoire** de mettre une serviette sur son tapis.

8) Tout signe extérieur d'appartenance à un parti politique, une secte ou une religion est interdit durant les cours.

9) Tous les cours sont mixtes.

10) Il est interdit de venir participer à un cours accompagné d'un jeune enfant.

11) Les éducateurs sportifs sont employés par l'association dirigée par le Comité Directeur et travaillent selon ses directives.

12) Dès le début des cours, dans le calme, chaque adhérent doit se plier aux directives de l'éducateur sportif ; à la fin du cours, le matériel utilisé, devra être rangé convenablement par chacun, à sa place initiale.

13) Les téléphones portables devront être éteints.

14) En cas de désaccord sur un point précis, entre l'éducateur sportif et le groupe, il est souhaitable d'en informer un des membres du CODIR, afin que le problème soit abordé en réunion.

15) Les parents ne sont pas autorisés à assister au cours des enfants excepté les 2 premières fois. (Sauf pour le cours « Parents-Bébés »).

16) Au delà de 10mn de retard, les animateurs se réservent le droit de refuser l'entrée au cours.

Les parents sont tenus d'accompagner et de récupérer leurs enfants auprès de l'éducateur sportif.

ARTICLE 3 : LE FONCTIONNEMENT

1) Les éducateurs sportifs sont rémunérés, donc employés du club.

2) Toutes les personnes qui s'occupent de l'association, sont bénévoles et ne perçoivent aucun revenu lié à cette activité.

3) Le club n'est pas responsable des vols dans les vestiaires. De plus, pour une question de sécurité (norme sécuritaire DDJS) pas d'objet, sac, vêtements... dans la salle de sports pouvant de quelque façon que ce soit poser un problème de sécurité.

4) Les diverses informations liées à la vie du club, sont diffusées par voie d'affichage sur le tableau prévu à cet effet, par mail et sur le site **www.gym-n-marchenordique.com**.

5) Aucune annonce personnelle ne doit être affichée sur ce tableau.

6) Le Codir a décidé à l'unanimité de ne pas diffuser le fichier des adhérents, quelles que soient les offres qui pourraient lui être faites.

7) A la Marche Nordique, pour participer aux sorties proposées, il est impératif que l'animateur référent soit présent. Dans ce cas, les cours habituels n'ont pas lieu.

Règlement modifié lors de l'A.G. du 13 avril 2013

Gym'V Jardin Anglais

Tarifs Complets

| | 2013/2014 | 2013/2014 |
|---|-----------|--------------|
| | Raincéen | Non Raincéen |
| Cours Adultes illimités | 170,00 € | 176,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 1 cours jour fixe | 249,00 € | 255,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 2 cours jours fixes | 299,00 € | 305,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique illimités | 339,00 € | 345,00 € |
| Cours Adultes illimités + Pilates | 290,00 € | 296,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 1 cours jour fixe + Pilates | 369,00 € | 375,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 2 cours jours fixes + Pilates | 419,00 € | 425,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique illimités + Pilates | 459,00 € | 465,00 € |
| Cours Adultes illimités + Qi Gong | 305,00 € | 311,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 1 cours jour fixe + Qi Gong | 384,00 € | 390,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 2 cours jours fixes + Qi Gong | 434,00 € | 440,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique illimités + Qi Gong | 474,00 € | 480,00 € |
| Cours Adultes illimités + Pilates + Qi Gong | 425,00 € | 431,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 1 cours jour fixe + Pilates + Qi Gong | 504,00 € | 510,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique 2 cours jours fixes + Pilates + Qi Gong | 554,00 € | 560,00 € |
| Cours Adultes illimités + Marche Nordique illimités + Pilates + Qi Gong | 594,00 € | 600,00 € |
| Pilates 1 cours, jour & heure fixe | 242,00 € | 248,00 € |
| Qi Gong 1 cours, jour & heure fixe | 207,00 € | 213,00 € |
| Marche Nordique 1 cours jour fixe | 147,00 € | 147,00 € |
| Marche Nordique 2 cours jours fixes | 203,00 € | 203,00 € |
| Marche Nordique illimités | 243,00 € | 243,00 € |
| Marche Nordique 1 cours jour fixe + Pilates | 283,00 € | 289,00 € |
| Marche Nordique 2 cours jours fixes + Pilates | 339,00 € | 345,00 € |
| Marche Nordique illimités + Pilates | 379,00 € | 385,00 € |
| Marche Nordique 1 cours jour fixe + Qi Gong | 298,00 € | 304,00 € |
| Marche Nordique 2 cours jours fixes + Qi Gong | 354,00 € | 360,00 € |
| Marche Nordique illimités + Qi Gong | 394,00 € | 400,00 € |
| Marche Nordique 1 cours jour fixe + Pilates + Qi Gong | 418,00 € | 424,00 € |
| Marche Nordique 2 cours jours fixes + Pilates + Qi Gong | 474,00 € | 480,00 € |
| Marche Nordique illimités + Pilates + Qi Gong | 514,00 € | 520,00 € |
| Cours Enfants | 160,00 € | 166,00 € |
| Cours Enfants 7 -13 ans et Danses & multiActivités jumelées | 260,00 € | 266,00 € |

Accès à l'ESAJ Compris

Si vous optez pour l'assurance complémentaire IA+ rajoutez 16 euros à votre Cotisation