



**ESPACE MUNICIPAL RÉMY-ROURE**  
**07500 GUILHERAND-GRANGES**

**Contact : Marie : 06 08 85 17 32 - Bureau : 04 75 59 47 54**

**Email : asso.gym.form.loisirs@orange.fr**

**Site : www.gym-forme-loisirs-07500.fr / facebook : www.facebook.com/GymFormeLoisirs/**  
**(inscrivez vous sur notre site pour recevoir des infos pratiques de l'association)**

## SAISON 2020/2021

### INSCRIPTION

Pensez à vous munir des **3 feuillets « inscription », « planning » et « règlement intérieur » complétés et visés**, de 2 enveloppes timbrées libellées à vos nom et adresse (**nécessaires pour vous adresser des infos en cours de saison**), d'un certificat médical de moins de 3 mois (**il est exigé par notre assureur, vous devez le remettre en septembre**) et de votre règlement (possibilités de 3 chèques encaissables fin septembre, fin octobre et fin novembre).

**Les dossiers incomplets seront refusés.**

Nous prenons :  **La carte M'ra ! Rhône-Alpes**  
 **Les chèques vacances ANCV + coupons sport**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... E.mail : ..... Date de naissance : .....

Souhaitez-vous assister à l'assemblée générale de l'association ? OUI  NON  (si oui rajouter 1 enveloppe timbrée avec votre adresse)

### TARIFS À L'ANNÉE

#### ACTIVITÉS GYMNIQUES

(durée du cours 1h/1h30)

**STRETCHING / GYM FORME / GYM SÉNIORS /  
 RENFORCEMENT MUSCULAIRE-STRETCH /  
 ABDOS-FESSIERS-STRETCH / BODY FORM /  
 STRETCHING DÉTENTE / RELAX BODY FORM /  
 STEP-ABDOS-STRETCH / ZENDA / ZUMBA  
 / ZUMBA KIDS**

**115€**

**1 COURS / SEM.**

**165€**

**2 COURS / SEM.**

**215€**

**3 COURS / SEM.**

**265€**

**4 COURS / SEM.**

**300€**

**+4 COURS / SEM.**

#### AUTRES ACTIVITÉS

**150€**

**1 COURS / SEM.**

**200€**

**2 COURS / SEM.**

**CARDIO TRAINING**  
**PILATES** (max. 20 pers.)  
**FULL BODY** (max.15 pers.)  
**NOUVEAU YOGA** (max.15 pers.)

**ATHLÉ POUSSINS** (1h30) - (CE1/CE2)  
**ATHLÉ JEUNES** (1h30) - (CM1/CM2)  
**ATHLÉ FORME** (1h30)

#### MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1h30 en CIRCUITS NATURE

**160€**

**1 COURS / SEM.**

**MODULE DE 10 SÉANCES**

**SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2020 et MARS À JUIN 2021**

**60€**

**1 MODULE**

**120€**

**2 MODULES**

**Toute activité supplémentaire : 50 €**

N.B. 10 % de réduction sur le montant total pour 2 personnes vivant sous le même toit.

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE POUR LA DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS : [WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR](http://WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR)

	8h 30 45	9h 15 30 45	10h 15 30 45	11h 15 30 45	12h 15 30 45	13h 15 30 45	14h 15 30 45	15h 15 30 45	16h 15 30 45	17h 15 30 45	18h 15 30 45	19h 15 30 45	20h 15 30 45	21h 15 30 45
<b>Lundi</b>	Gaël	GYM SENIORS (MF)	STRETCH (MF)	PILATES (MF)	PILATES (MF)									
	Pauline				RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (SR)						CARDIO TRAINING (MF)	FULL BODY (MF)		
	Véronique									GYM FORME (MF)				
	Annie	BODY FORM (RP)	RELAX BODY FORM (RP)	PILATES (RP)	NOUVEAU YOGA DÉBUTANT (RP)									
	Nathalie						MARCHE NORDIQUE SENIORS				PILATES (SR)	PILATES (RP)		
	Aurélie									ZUMBA KIDS (RP) 4 à 7 ans	ZUMBA ADOS (RP) 11 ans et +			
	Michel		MARCHE NORDIQUE											
<b>Mardi</b>	Pauline										FULL BODY (RP)	STEP (MF)		
	Aurélie									ZUMBA (DJ)				
	Nathalie				STRETCHING (MF)									
<b>Mercredi</b>	Annie									GYM FORME (SL)	PILATES (SR)	ABDOS/FESSIERS/STRETCH (SR)	PILATES (RP)	
	Nathalie									PILATES (SR)	STRETCH (RP)	PILATES (RP)		
	Gaël		RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (MF)		PILATES (MF)		ATHLÉ POUSSINS CE1,CE2	ATHLÉ JEUNES CM1,CM2				ATHLÉ FORM		
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
<b>Jeudi</b>	Marie				STRETCHING (SR)							RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (MF)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (MF)	
	Pauline	GYM FORME (MF)	STRETCHING (MF)											
	Véronique			PILATES (MF)										
	Michel										MARCHE NORDIQUE MODULE			
	Annie				PILATES (MF)									
<b>Vendredi</b>	Marie				GYM FORME (MF)					GYM FORME (SR)	STRETCHING (SR)	STRETCHING (SR)	STRETCHING (SR)	
	Nathalie	STRETCH/DÉTENTE (SR)	PILATES (RP)											
	Aurélie									ZUMBA KIDS JUNIORS (MF) 7/11 ans	RENFO ADULTES (MF)	ZUMBA (MF)	ZUMBA (MF)	
	Gaël						MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC							
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
<b>Samedi</b>	Gaël	MARCHE NORDIQUE SPORTIF	MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC											
	Jean-Pierre		ZENDA (RP)											

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur a pour objet de préciser les statuts de l'association, dont le siège social est à l'Espace Rémy-Roure, dont l'objet est le développement de la gymnastique de loisir par l'expression gymnique et les disciplines associées.

## LES MEMBRES :

L'association est composée de membres d'honneur, membres du bureau, membres adhérents actifs et simples. Les membres d'honneur ne paient pas de cotisation.

## LA COTISATION :

Pour faire partie de l'association, les membres adhérents actifs et simples doivent s'acquitter d'une adhésion dont le montant est fixé annuellement par le bureau. Le montant de l'inscription pour participer aux cours varie en fonction du nombre de cours choisis.

Le versement de l'adhésion doit être établi par chèque à l'ordre de l'association. Le règlement peut s'effectuer en une, deux, trois fois.

Toute cotisation versée à l'association est définitivement acquise. Il ne saurait être exigé un remboursement en cours d'année en cas de démission, d'exclusion ou de décès d'un membre. Toutefois en cas de maladie grave, de grossesse, et sur justificatif, une partie de la somme pourra vous être remboursée. Tout trimestre entamé est dû.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Pour participer aux cours de l'association, chaque adhérent devra nous retourner un dossier d'inscription dûment rempli, accompagné du règlement, de 2 enveloppes timbrées à son adresse et d'un certificat médical obligatoire.

## EXCLUSIONS :

Conformément à l'article 6 des statuts, un membre peut être exclu pour les motifs suivants :

- matériel détérioré,
- non respect des locaux,
- non respect des statuts et du règlement intérieur.

Le bureau est habilité à statuer sur l'exclusion d'un membre, après avoir entendu les explications de celui-ci.

Une lettre comportant les motifs de l'exclusion lui sera adressé à son domicile.

## FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION :

Il est interdit de fumer, de boire et manger dans les locaux de l'association.

Les baskets propres, ne venant pas de l'extérieur sont obligatoires pour rentrer dans les salles de gym.

Le règlement intérieur des locaux de l'Espace Rémy-Roure peut être consulté par toute personne le souhaitant. Il est affiché au rez-de-chaussée du bâtiment.

Les enfants non accompagnés sont interdits dans les locaux de Rémy-Roure.

Merci aux adhérents de respecter les horaires des cours pour ne pas pénaliser ceux qui sont à l'heure.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE :

Conformément à l'article 16 des statuts de l'association, l'assemblée générale ordinaire se réunit une fois par an, sur convocation du bureau. Tous les adhérents à jour de leur cotisation peuvent participer à l'assemblée générale. Toutefois, seuls les membres actifs à jour de leur cotisation auront le droit de vote.

Un courrier est adressé 15 jours avant la date de la réunion.

Le vote est fait à main levée. Les mineurs de moins de 16 ans sont représentés par les personnes qui en ont la garde.

Le vote par procuration est admis à raison d'un pouvoir par adhérent.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE :

Conformément à l'article 17 des statuts de l'association, une assemblée générale extraordinaire peut se réunir en cas de modification des statuts ou autres raisons qui ne peuvent être traitées en assemblée générale ordinaire.

Les modalités de convocation et de fonctionnement seront les mêmes que pour l'assemblée générale ordinaire.

## MODIFICATION DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR :

Le règlement intérieur est établi par le bureau, conformément à l'article 18 des statuts de l'association. Le règlement intérieur sera adressé à chacun des membres de l'association lors de leur inscription en début de saison.

Lu et approuvé,

Le ..... à ..... Signature :

# AUTORISATION DROIT À L'IMAGE

Dans le cadre de notre association, des photos ou vidéos de vous et/ou votre enfant peuvent être utilisées en vue de promouvoir nos activités.

Nous sollicitons donc votre autorisation.

Je soussigné(e).....

Autorise, l'association GYM FORME LOISIRS à utiliser l'image de mon enfant ( nom et prénom de l'enfant : ..... )  
ou de moi-même.

Pour promouvoir ses activités dans ses locaux et en dehors, soit :

- Sur le site internet de l'association
- Sur des journaux, prospectus, flyers ayant pour but unique de promouvoir l'association

NB : Les légendes ou commentaires ne permettront en aucun cas de vous identifier.

Lu et approuvé,

Le ..... à ..... Signature :



## Modalités d'inscription (**Maj du 31/8/2020** : extrait du site GFL).

### Voici les modalités pour vous inscrire pour 2020/2021 :

- Vous pouvez nous questionner sur le site dans la rubrique [« nous contacter »](#) et nous vous répondrons au plus vite,
- Le Forum des associations aura lieu le samedi 5/9, GFL n'y participera pas compte tenu du nombre limité de place à proposer (mesures COVID).
- Permanences inscriptions 2020/21 :
  - Pour tous les cours, nous tiendrons des permanences pour vos inscriptions du 31 août au 4 septembre de 10h à 12 h et de 16h à 20h au RDC de l'Espace Rémy Roure. **Attention, le nombre de participants sera limité, notamment dans les cours en salle (mesures COVID) : par mesure d'équité, nous limitons donc les inscriptions à 2 cours par personne.**
  - Merci de bien vouloir télécharger, imprimer et compléter tous les documents nécessaires avant de venir au bureau afin de limiter les temps d'attente et l'exposition aux risques COVID.
  - Rappel : Le port du masque est obligatoire dans l'espace R.R., y compris dans le bureau de l'association !

- Merci de télécharger [Le formulaire d'inscriptions et le planning des activités](#) pour la prochaine saison : Il sera à nous remettre aux permanences, dûment complété et accompagné des pièces demandées, soit :

Dossier d'inscription :

- 2 enveloppes timbrées libellées à vos noms et adresse (nécessaires pour vous adresser des infos en cours de saison)
  - Votre règlement (possibilités 3 chèques encaissables fin septembre, fin octobre et fin novembre).
  - Les 3 feuillets « inscription », « planning » et « règlement intérieur » complétés et visés
  - Certificat médical de moins de 3 mois (pour fin septembre au plus tard) =>
- Obligatoire pour les enfants et personnes âgées de 70ans et plus,  
- Obligatoire pour les nouveaux adhérents : voir modèle : il est valide pendant 3ans,  
- Pour les anciens adhérents : Si vous avez déjà remis 1 certificat médical de – de 3ans =>testez-vous au moyen de ce questionnaire => si 1 réponse positive => certificat médical de - de 3 mois obligatoire, sinon =>attestation médicale visée à nous remettre obligatoirement pour les années intermédiaires (à joindre impérativement au dossier d'inscriptions).

*Ces directives sont obligatoires (notre Fédération et notre assurance) : Les dossiers incomplets ne seront pas pris en compte,*

*Les dossiers d'inscriptions doivent être remis impérativement au bureau de l'association => les dossiers remis directement aux profs pendant les cours ne seront pas acceptés.*

*Nous sommes partenaires de la Région Rhône Alpes pour la carte "PASS'REGION", nous prenons les chèques vacances ANCV et les "coupons sport".*

## **Rappel des mesures "COVID" à respecter pour la rentrée :**

### **1/ Pour les cours en salle :**

- Le nombre de participants dans les cours sera limité en fonction de la capacité de chaque salle (2m entre chaque participant et/ou 4m<sup>2</sup>/personne) : nous ne pourrions pas accepter tout le monde dans certains cours habituellement chargés.
- Chaque participant devra venir en cours avec son propre tapis et sa propre serviette.
- Les activités se dérouleront sans accessoires,
- Le port du masque sera obligatoire dans tous les espaces communs de l'Espace R.R (y compris escalier extérieur), le masque pourra être retiré une fois installé à son tapis (si règles de distanciation respectées).
- Obligation de se laver les mains au gel H.A en entrant dans l'Espace R.R (à disposition à l'entrée de chaque étage),
- Les vestiaires et sanitaires de l'Espace R.R seront en service mais seront aménagés pour respecter la distanciation, un sens de circulation sera fléché dans les parties communes et l'ascenseur sera limité à une seule personne,
- Venir précisément à l'heure du cours, pas en avance (ni en retard !), pour limiter les regroupements de personnes dans les espaces communs,
- Les cours s'arrêteront 10mn avant la fin pour aération de la salle et nettoyage des points de contact (poignées, etc.), les portes d'accès aux salles resteront ouvertes (si possible),
- Un nettoyage complet de l'Espace R.R, avec désinfection, sera assuré par la mairie une fois par jour,

### **2/ Pour les activités en extérieur, les mesures mises en place au printemps 2020 restent valides :**

- Activités organisées par groupe de 10 personnes maxi,
- Respect de la distanciation physique spécifique aux activités sportives entre les pratiquants (pas de contacts),
- Application des gestes barrières,

### **3/ Pour tous les cours :**

- Identification par le prof, de chaque participant, dans tous les cours (on gardera l'historique en cas de problème).
- Les participants aux activités seront obligatoirement inscrits préalablement et les personnes souhaitant faire 1 essai devront préalablement s'identifier et avoir l'accord du bureau.
- Les dossiers d'inscriptions doivent être remis impérativement au bureau de l'association => les dossiers remis directement aux profs pendant les cours ne seront pas acceptés.
- Compte tenu des mesures citées précédemment, les changements de cours occasionnels en cas d'absence ne seront pas autorisés cette année (absence = cours perdu),
- Nous comptons sur la bienveillance (et la bonne humeur) de chacun pour respecter ces consignes, pour vous protéger et protéger les autres,
- Nous serons malheureusement contraints de suspendre certaines activités si les règles de distanciation ne sont pas respectées !
- Ces règles sont susceptibles d'évoluer en fonctions des Directives Gouvernementales et de notre Fédération et nous sommes dans l'obligation de les respecter.

A très bientôt, l'équipe GFL