



Note d'information Saison 2026/2027

1) Demande d'adhésion (formulaire phase III)

Il vous appartiendra de compléter ce document avec le plus grand soin intégralement informatiquement ou en lettres capitales (attention à ce que votre adresse mail soit correcte et bien lisible), de le dater et de le **signer**. Sur le certificat médical, vous veillerez à ce que votre médecin ait bien coché une des deux alternatives, apposé son cachet et sa signature. Aucun certificat annexe à cette fiche ne sera autorisé.

2) Inscription aux activités

Chaque adhérent doit renseigner dans son intégralité le formulaire ci-joint et le remettre à l'inscription accompagné d'un seul chèque correspondant à l'adhésion plus le coût de votre ou de vos activités.

3) Cotisations annuelles et adhésions

- Adhésion : personne seule **27 €** / couple **46 €** (assurance comprise)
- Marche : **5 €** pour les 2 marches
- Gym : **100 €** pour 2 séances par semaine
- Aquagym : **120 €** pour 1 séance par semaine

4) Permanences pour les inscriptions

Les lundi **31 août** et jeudi **3 septembre** 2026 de **8h30 à 12h** à la **salle Marcelle Adam**. Nous vous demandons de privilégier le dépôt de votre inscription à nos permanences afin d'éviter le retour de dossiers incomplets.

Reprise des activités : - la gym le lundi **7** septembre 2026

- la marche le mardi **8** septembre 2026

- l'aquagym le lundi **14** septembre 2026.

Programme hebdomadaire

Gym : lundi **et** jeudi, salle Marcelle Adam

Gym tonique : 8h15-9h10 **ou** 9h15-10h10 **ou** 11h15-12h10

Gym douce : 10h15-11h10

Aquagym : lundi : 13h00-14h00 et 15h15-16h15 / jeudi : 8h15—9h15 et 15h05-16h05 / vendredi : 8h15-9h15

Marches : du Cœur 5 à 7 kms le mardi / Santé 8 à 11 kms le vendredi (Rendez-vous 13h45 pour départ à 14h)

Les tableaux des marches et de la gym sont envoyés aux adhérents chaque trimestre et sont visibles sur le blog

Voir tous nos contacts sur le mémento du club