



Adhésion – Saison 2024 / 2025

A remplir lisiblement en lettres majuscules

Nouvelle adhésion

Renouvellement

| | | | |
|--|--|---------------------|--------|
| Prénom : | | Nom : | |
| Nom de jeune fille : | | Date de naissance : | Sexe : |
| Adresse : | | | |
| Code postal : | | Ville : | |
| Téléphone fixe : | | Email : | |
| Téléphone mobile : | | | |
| Personne à prévenir en cas d'urgence : | | | |
| Téléphone : | | | |

❖ **Autorisation parentale** : pour les mineurs, fournir l'attestation d'autorisation parentale (imprimable depuis le site internet) et une copie de la pièce d'identité du parent concerné

❖ **Règlement intérieur** (visible sur le site internet) : je m'engage à le respecter sans réserve

❖ **Droit à l'image** : j'autorise SportitudePlus à se servir de mon image pour promouvoir les activités de l'association

J'autorise

Je m'y oppose

❖ **Attestation employeur** : fournie automatiquement par Asso Connect

A l'inscription, merci de fournir un dossier complet : fiche d'inscription + paiement + talon du questionnaire de santé (obligatoire) + éventuelle autorisation parentale

Date et Signature, précédées de la mention " Lu et approuvé "



Tarifs – Saison 2024 / 2025

| | | Coût annuel | Cochez vos choix |
|--|--|---------------|------------------|
| COTISATION (dont 28 € de licence) | Adulte (habitants de Pont-Evêque et Luzinay) | 42 €* | |
| | Adulte (habitants extérieurs) | 47 € | |
| (dont 23 € de licence) | Ado (moins de 18 ans) | 40 € | |
| 1- PACK MULTISPORTS (incluant les cours suivants) : Cardio- Renfo, Cross-Training, Body Zen, Body Stretch, Marche Nordique 1h30, Marche Active, Gym Oxygène, Marche Oxygène, Atelier De Gasquet©, Zumba©, Danse Orientale, Body Adapt, Renforcement Musculaire Global | OPTION A : 4 séances / semaine Cochez les séances choisies p 4 | 120 € | |
| | OPTION B : 4 séances / semaine dont Marche Nordique mercredi 2h Cochez les séances choisies p 4 | 150 € | |
| | OPTION C : Séances illimitées | 200 € | |
| 2- CIRCUIT CARDIO - TRAINING | | 120 € | |
| 3- HATHA YOGA | 1 séance / semaine | 120 € | |
| | 2 séances / semaine | 170 € | |
| 4- BODY ART © | | 120 € | |
| 5- PILATES © | 1 séance / semaine | 120 € | |
| | 2 séances / semaine | 170 € | |
| 6- A.P.A. (Activités physiques Adaptées) Paiement par trimestre (3 chèques 70€+45€+45€) | A.P.A. seulement | 160 € | |
| | A.P.A. + Body Adapt | 210 € | |
| REMISE | Inscription 2 activités | - 30€ | |
| | Inscription 3 activités | - 80€ | |
| OPTION Assurance Complémentaire IAC | | 12 € | |

***Un justificatif de domicile pourra être exigé à l'inscription**

SOIT UN TOTAL DE : €

Modes de paiement :

- Chèque bancaire à l'ordre de SportitudePlus
- Chèque ANCV / UP Sport : Nombre _____ Montant unitaire _____
(au moins 20 € en espèces ou chèque perso + le solde en chèque ANCV / UP Sport)
- Pass Sport / Pass Région / Tattoo
- Espèces

| Planning Séances | | | | | Cochez vos choix |
|------------------|---------------|--------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
| Jour | Heure | Séance | Animateur | Lieu | |
| LUNDI | 9h-10h | Pilates | Laurence | Le Colibri | |
| | 10h15-11h15 | Body Stretch | Laurence | Le Colibri | |
| | 18h30-19h30 | Marche Oxygène | Frédérique | Parcours de santé parking tennis | |
| | 19h-20h | Cardio-renfo (100% filles) | Jackie | Le Colibri | |
| | 20h/21h | Renforcement Musculaire Global | Frédérique | Luzinay | |
| | 20h10-21h10 | Cross training | Jackie | Le Colibri | |
| MARDI | 9h-10h | Marche active | Sindy | Stade Pont-Evêque | • |
| | 9h - 10 h | A.P.A. | Jackie | Le Colibri | |
| | 10h30-11h30 | Body zen | Brigitte | Le Colibri | |
| | 19h-20h | Body art | Florence | Le Colibri | |
| | 19h15-20h15 | Zumba (100% filles) | Jackie | Salle des fêtes | |
| | 20h-21h | Circuit Cardio-training | Delphine | Stade | |
| MERCREDI | 20h10-21h10 | Hatha Yoga | Florence | Le Colibri | |
| | 9h-10h | Marche active | Laurence | Stade | |
| | 9h-11h | Marche Nordique 2 heures | Frédérique | Suivant AGENDA | |
| | 18h-19h | Renforcement Musculaire Global | Frédérique | Le Colibri | |
| | 19h10-20h10 | Atelier postural De Gasquet | Brigitte | Le Colibri | |
| JEUDI | 20h15-21h15 | Pilates | Laurence | Le Colibri | |
| | 9h30-10h30 | Hatha Yoga | Alexandra | Mas des prés | |
| | 9h30-11h | Marche nordique débutant 1h30 | Frédérique | Suivant AGENDA | |
| | 12h15-13h15 | Cardio-renfo | Frédérique | Le Colibri | |
| | 18h10 - 19h10 | Body Adapt | Jackie | Le Colibri | |
| | 19h15-20h15 | Cardio-renfo | Jackie | Le Colibri | |
| VENDREDI | 20h20-21h20 | Cross training | Jackie | Le Colibri | |
| | 12h15-13h15 | Gym oxygène | Jackie | Stade ou repli Le Colibri | |
| | 18h15-19h15 | Body Relax | Alexandra | Le Colibri | |
| SAMEDI | 18h45-19h45 | Danse orientale | Jackie | Salle de danse centre social | |
| SAMEDI | 10h-11h30 | Marche Nordique 1h30 | Florence | Suivant AGENDA | |

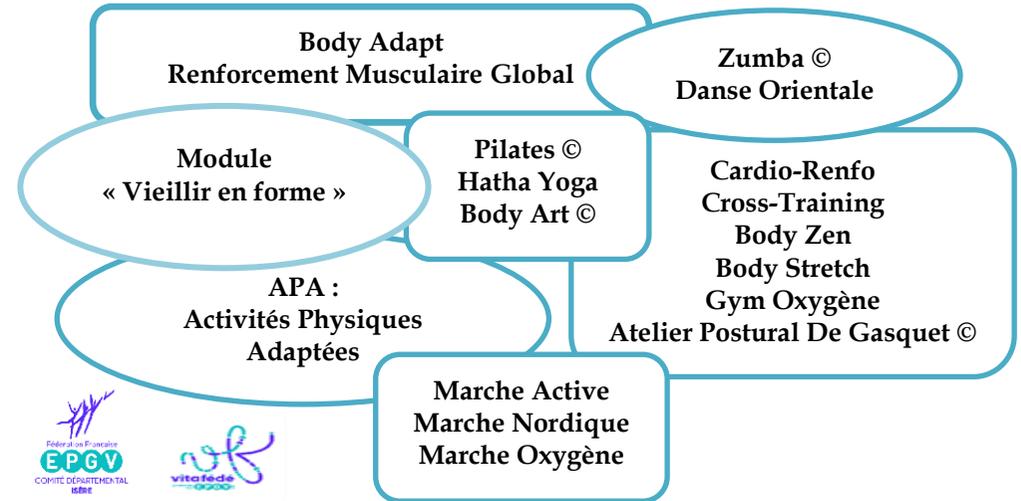
GV partenaire : GV de Serpaize (gvserpaize@gmail.com)

| | | | |
|--------------------|---------|----------|---------------|
| Serpaize | Qi Gong | Lundi | 10h30 - 11h45 |
| | | Jeudi | 17h30 - 18h45 |
| Villette de Vienne | Aquagym | Lundi | 19h - 19h45 |
| | | Lundi | 19h45 - 20h30 |
| | | Vendredi | 11h - 11h45 |
| | | Vendredi | 20h15 - 21h |
| | | Samedi | 13h - 13h45 |

Ces cours sont à régler directement auprès de la GV de Serpaize



LE SPORT SANTÉ POUR TOUS DÈS 16 ANS !



Rentrée : Lundi 2 septembre 2024

INSCRIPTIONS (NB : aucune inscription au début des cours)

- Assemblée Générale SportitudePlus (20 juin 2024 - 19h00)
- Forum des Associations Pont-Evêque, Place Claude Barbier : **vendredi 6 septembre de 16h à 19h**
- Forum des Associations Luzinay : **samedi 7 septembre de 9h à 12h**
- Permanence sur le marché de Pont-Evêque, **le jeudi matin en septembre**
- Permanence à la cure : **les vendredi 13 et 20 septembre de 16h à 19h**
les samedi 14 et 21 septembre de 9h à 12h
- Par courrier 6 rue Louis Leydier - 38780 Pont-Evêque

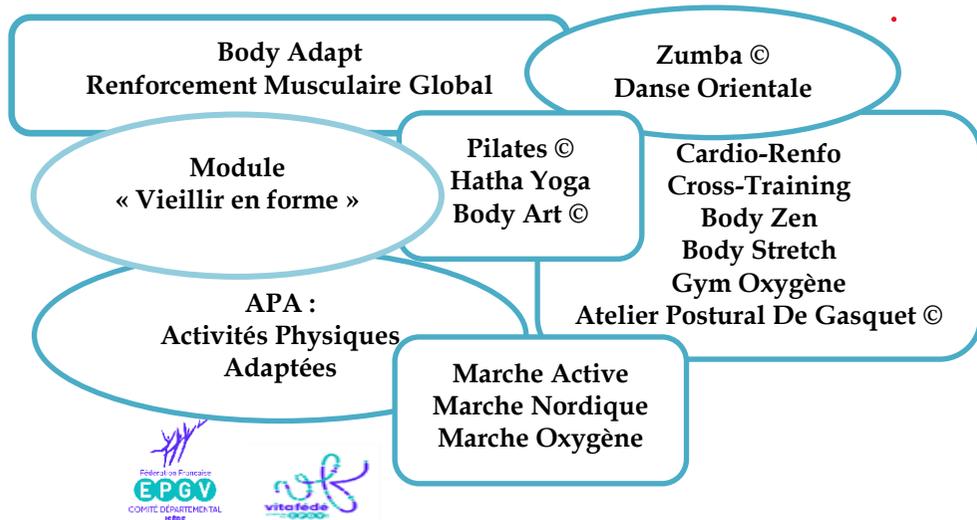
info@sportitudeplus.com - 06 21 93 88 10



PONT-ÉVÊQUE - LUZINAY
 Centre Socio-culturel - 6 rue Louis Leydier - 38780 Pont-Evêque
 Association loi 1901 non assujettie à la TVA
 SIRET 338 481 781
 Agrément Jeunesse et Sport 3889059 APE9312Z



LE SPORT SANTÉ POUR TOUS DÈS 16 ANS !



Rentrée : Lundi 2 septembre 2024

INSCRIPTIONS (NB : aucune inscription au début des cours)

- Assemblée Générale SportitudePlus (20 juin 2024 - 19h00)
- Forum des Associations Pont-Evêque, Place Claude Barbier : **vendredi 6 septembre de 16h à 19h**
- Forum des Associations Luzinay : **samedi 7 septembre de 9h à 12h**
- Permanence sur le marché de Pont-Evêque, **le jeudi matin en septembre**
- Permanence à la cure : **les vendredi 13 et 20 septembre de 16h à 19h**
les samedi 14 et 21 septembre de 9h à 12h
- Par courrier 6 rue Louis Leydier - 38780 Pont-Evêque

info@sportitudeplus.com - 06 21 93 88 10



sportitudeplus

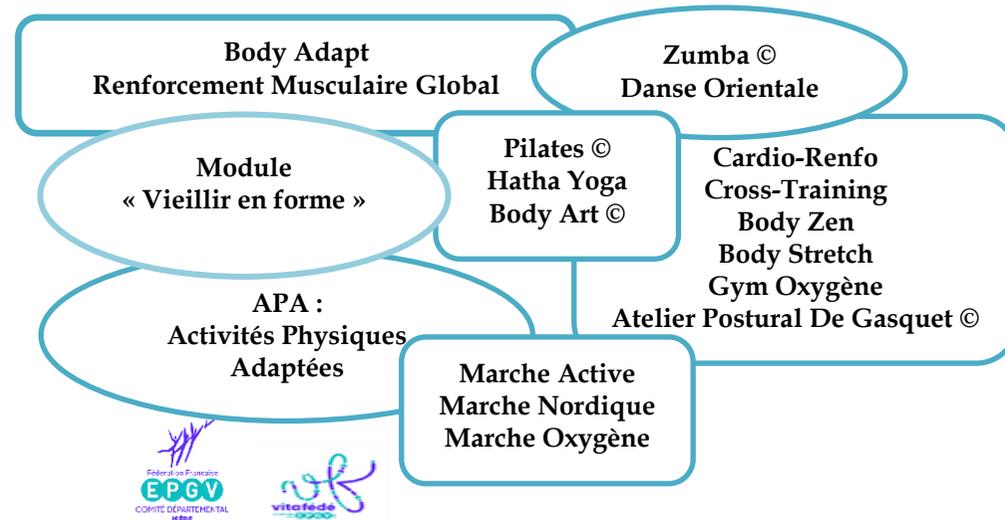
www.sportitudeplus.com



PONT-ÉVÊQUE - LUZINAY
 Centre Socio-culturel - 6 rue Louis Leydier - 38780 Pont-Evêque
 Association loi 1901 non assujettie à la TVA
 SIRET 338 481 781
 Agrément Jeunesse et Sport 3889059 APE9312Z



LE SPORT SANTÉ POUR TOUS DÈS 16 ANS !



Rentrée : Lundi 2 septembre 2024

INSCRIPTIONS (NB : aucune inscription au début des cours)

- Assemblée Générale SportitudePlus (20 juin 2024 - 19h00)
- Forum des Associations Pont-Evêque, Place Claude Barbier : **vendredi 6 septembre de 16h à 19h**
- Forum des Associations Luzinay : **samedi 7 septembre de 9h à 12h**
- Permanence sur le marché de Pont-Evêque, **le jeudi matin en septembre**
- Permanence à la cure : **les vendredi 13 et 20 septembre de 16h à 19h**
les samedi 14 et 21 septembre de 9h à 12h
- Par courrier 6 rue Louis Leydier - 38780 Pont-Evêque

info@sportitudeplus.com - 06 21 93 88 10



sportitudeplus

www.sportitudeplus.com



Choix des séances - Saison 2024 / 2025

| Planning Séances | | | | | Cochez vos choix |
|------------------|---------------|--------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
| Jour | Heure | Séance | Animateur | Lieu | |
| LUNDI | 9h-10h | Pilates | Laurence | Le Colibri | |
| | 10h15-11h15 | Body Stretch | Laurence | Le Colibri | |
| | 18h30-19h30 | Marche Oxygène | Frédérique | Parcours de santé parking tennis | |
| | 19h-20h | Cardio-renfo (100% filles) | Jackie | Le Colibri | |
| | 20h/21h | Renforcement Musculaire Global | Frédérique | Luzinay | |
| | 20h10-21h10 | Cross training | Jackie | Le Colibri | |
| MARDI | 9h-10h | Marche active | Sindy | Stade Pont-Evêque | |
| | 9h - 10 h | A.P.A. | Jackie | Le Colibri | |
| | 10h30-11h30 | Body zen | Brigitte | Le Colibri | |
| | 19h-20h | Body art | Florence | Le Colibri | |
| | 19h15-20h15 | Zumba (100% filles) | Jackie | Salle des fêtes | |
| | 20h-21h | Circuit Cardio-training | Delphine | Stade | |
| | 20h10-21h10 | Hatha Yoga | Florence | Le Colibri | |
| MERCREDI | 9h-10h | Marche active | Laurence | Stade | |
| | 9h-11h | Marche Nordique 2 heures | Frédérique | Suivant AGENDA | |
| | 18h-19h | Renforcement Musculaire Global | Frédérique | Le Colibri | |
| | 19h10-20h10 | Atelier postural De Gasquet | Brigitte | Le Colibri | |
| | 20h15-21h15 | Pilates | Laurence | Le Colibri | |
| JEUDI | 9h30-10h30 | Hatha Yoga | Alexandra | Mas des prés | |
| | 9h30-11h | Marche nordique débutant 1h30 | Frédérique | Suivant AGENDA | |
| | 12h15-13h15 | Cardio-renfo | Frédérique | Le Colibri | |
| | 18h10 - 19h10 | Body Adapt | Jackie | Le Colibri | |
| | 19h15-20h15 | Cardio-renfo | Jackie | Le Colibri | |
| | 20h20-21h20 | Cross training | Jackie | Le Colibri | |
| VENDREDI | 12h15-13h15 | Gym oxygène | Jackie | Stade ou repli Le Colibri | |
| | 18h15-19h15 | Body Relax | Alexandra | Le Colibri | |
| | 18h45-19h45 | Danse orientale | Jackie | Salle de danse centre social | |
| SAMEDI | 10h-11h30 | Marche Nordique 1h30 | Florence | Suivant AGENDA | |

GV partenaire : GV de Serpaize (gvserpaize@gmail.com)

| | | | |
|--------------------|---------|----------|---------------|
| Serpaize | Qi Gong | Lundi | 10h30 - 11h45 |
| | | Jeudi | 17h30 - 18h45 |
| Villette de Vienne | Aquagym | Lundi | 19h - 19h45 |
| | | Lundi | 19h45 - 20h30 |
| | | Vendredi | 11h - 11h45 |
| | | Vendredi | 20h15 - 21h |
| | | Samedi | 13h - 13h45 |

Ces cours sont à régler directement auprès de la GV de Serpaize



Choix des séances - Saison 2024 / 2025

| Planning Séances | | | | | Cochez vos choix |
|------------------|---------------|--------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
| Jour | Heure | Séance | Animateur | Lieu | |
| LUNDI | 9h-10h | Pilates | Laurence | Le Colibri | |
| | 10h15-11h15 | Body Stretch | Laurence | Le Colibri | |
| | 18h30-19h30 | Marche Oxygène | Frédérique | Parcours de santé parking tennis | |
| | 19h-20h | Cardio-renfo (100% filles) | Jackie | Le Colibri | |
| | 20h/21h | Renforcement Musculaire Global | Frédérique | Luzinay | |
| | 20h10-21h10 | Cross training | Jackie | Le Colibri | |
| MARDI | 9h-10h | Marche active | Sindy | Stade Pont-Evêque | |
| | 9h - 10 h | A.P.A. | Jackie | Le Colibri | |
| | 10h30-11h30 | Body zen | Brigitte | Le Colibri | |
| | 19h-20h | Body art | Florence | Le Colibri | |
| | 19h15-20h15 | Zumba (100% filles) | Jackie | Salle des fêtes | |
| | 20h-21h | Circuit Cardio-training | Delphine | Stade | |
| | 20h10-21h10 | Hatha Yoga | Florence | Le Colibri | |
| MERCREDI | 9h-10h | Marche active | Laurence | Stade | |
| | 9h-11h | Marche Nordique 2 heures | Frédérique | Suivant AGENDA | |
| | 18h-19h | Renforcement Musculaire Global | Frédérique | Le Colibri | |
| | 19h10-20h10 | Atelier postural De Gasquet | Brigitte | Le Colibri | |
| | 20h15-21h15 | Pilates | Laurence | Le Colibri | |
| JEUDI | 9h30-10h30 | Hatha Yoga | Alexandra | Mas des prés | |
| | 9h30-11h | Marche nordique débutant 1h30 | Frédérique | Suivant AGENDA | |
| | 12h15-13h15 | Cardio-renfo | Frédérique | Le Colibri | |
| | 18h10 - 19h10 | Body Adapt | Jackie | Le Colibri | |
| | 19h15-20h15 | Cardio-renfo | Jackie | Le Colibri | |
| | 20h20-21h20 | Cross training | Jackie | Le Colibri | |
| VENDREDI | 12h15-13h15 | Gym oxygène | Jackie | Stade ou repli Le Colibri | |
| | 18h15-19h15 | Body Relax | Alexandra | Le Colibri | |
| | 18h45-19h45 | Danse orientale | Jackie | Salle de danse centre social | |
| SAMEDI | 10h-11h30 | Marche Nordique 1h30 | Florence | Suivant AGENDA | |

GV partenaire : GV de Serpaize (gvserpaize@gmail.com)

| | | | |
|--------------------|---------|----------|---------------|
| Serpaize | Qi Gong | Lundi | 10h30 - 11h45 |
| | | Jeudi | 17h30 - 18h45 |
| Villette de Vienne | Aquagym | Lundi | 19h - 19h45 |
| | | Lundi | 19h45 - 20h30 |
| | | Vendredi | 11h - 11h45 |
| | | Vendredi | 20h15 - 21h |
| | | Samedi | 13h - 13h45 |

Ces cours sont à régler directement auprès de la GV de Serpaize

