

Gardez la Forme



Retrouvez la Forme

Grâce à la gym de Grambois (AGVG)

Pour votre santé et votre bien-être, du 7/09/2026 au 30/06/2027
(hors vacances scolaires)

Des activités ultra-sympas : de la plus dynamique à la plus douce
De vrais professionnels à votre service, pas des machines

La séance « **découverte** » est gratuite ce qui permet à chacune et à chacun de voir si l'activité peut lui convenir.

Remarque : les animatrices sont là aussi pour adapter les mouvements à chacune et à chacun, en fonction des « douleurs du jour ».

➤ Dans la salle polyvalente de Grambois

- **Lundi de 14h à 15h** avec Véronique GENTET : **Gym Douce + initiation Qi Gong** « se faire du bien sans se faire du mal », elle permet de garder au mieux son tonus musculaire et sa souplesse tout en protégeant ses articulations... Pas d'âge limite ».
- **Jeudi de 9h30 à 10h30** avec Véronique GENTET : **Gym Douce + faire travailler sa mémoire** ... Ouvert à tous les adultes, pas d'âge limite ».
- **Lundi 17h30 à 18h30** avec Nathalie Besse : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- **Mercredi de 17h10 à 18h10 et de 18h15 à 19h45**, avec Nadine PINO : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- **Jeudi de 18h00 – 19h30** avec Sophie Creton : 45min **Tabata** + 45min **Stretching – relaxation**
« **Tabata** : activité assez nouvelle, proche du Cardio/ fitness/ HIT »
« **Stretching** : favorise la récupération consécutive à un effort physique ».
- **1^{er} lundi de chaque mois de 18h40 à 19h40**, avec Nadine PINO : **Stretching**

Rejoignez-nous

⇒ Contacts

- David Colom 07 60 34 70 32
- Mail: davidcolom@orange.fr



Gymnastique Volontaire Gramboisienne

Saison 2026/2027 (hors vacances scolaires)

Je **certifie** avoir reçu et pris connaissance du règlement intérieur ainsi que de la clause RGPD et m'engage à respecter chacun des paragraphes. Je **remets** :

1. Cette fiche d'inscription renseignée **qu'elle soit lisible** **Merci** :

Nom d'usage :

Nom de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance

Tél. fixe : _____ mob : _____

Adresse : _____

Adresse électronique **qu'elle soit lisible** **Merci** :

@ _____

2. L'attestation liée au questionnaire de santé ou un certificat médical (si une seule réponse positive à l'une des rubriques du questionnaire)

3. Le paiement de l'adhésion

En chèque à l'ordre de Gymnastique Volontaire Gramboisienne :

Possibilité de payer en **3 chèques (datés du jour de l'inscription)**

et **encaissés** : le 1^{er} - à l'inscription // le 2^{ème} - le 1^{er} décembre // le 3^{ème} - le 1^{er} mars

ou en espèces :€

4. Droit à l'image : j'autorise l'association à me prendre en photo : **OUI / NON**

5 Infos diverses : j'atteste avoir pris connaissances des règles sanitaires en vigueur ou à venir et m'engage à les respecter

Stretching 1 ^{er} lundi de chaque mois	Uniquement pour les adhérents inscrits pour d'autres activités	27 €	Chèque séparé Oui / Non
---	--	------	----------------------------

Tarifs pour une seule activité prise lors du 1^{er} trimestre

Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total	Activité(s) choisie(s) « X »	Si 3 chèques « entourer »
Gym Douce + initiation Qi Gong 1h lundi	145 €	31 €	176 €		80 / 48 / 48
Gym Douce + travailler sa mémoire 1h jeudi	145 €	31 €	176 €		80 / 48 / 48
Pilates 1h lundi	145 €	31 €	176 €		80 / 48 / 48
Pilates 1h mercredi	145 €	31 €	176 €		80 / 48 / 48
Pilates 1h30 mercredi	184 €	31 €	215 €		91 / 62 / 62
Tabata 45min/stretching-relaxation 45min jeudi	184 €	31 €	215 €		91 / 62 / 62

Tarifs pour plusieurs activités prises lors du 1^{er} trimestre

Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total	Nbre d'heures « X »	Si 3 chèques « entourer »
2 heures d'activités	239 €	31 €	270 €		114 / 78 / 78
2h30 ou 3h d'activités	274 €	31 €	305 €		129 / 88 / 88
3h30 et plus	294 €	31 €	325 €		135 / 95 / 95

Avantage fiscal 16,02€ (24,28 € ligne 7UF déclaration fiscale)

Fait à _____, le _____

Signature (de l'adhérent ou du responsable légal) :

➤ Contacts :

- David Colom 07 60 34 70 32 ;
- Mail: davidcolom@orange.fr



Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	☐	☐
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	☐	☐
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	☐	☐
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

Volet à remettre au club

Je soussigné M/Mme :, né(e) le.....
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison: 2026/2027

Club Gym Volontaire Gramboisienne

A, le/.../....

Signature



Gymnastique Volontaire Gramboisienne
MAIRIE DE GRAMBOIS
84240 GRAMBOIS
Section 084065

REGLEMENT INTERIEUR ----- SAISON 2026/2027

1) REPARTITION DES ACTIVITES EN SECTION

L'association met à disposition des cours de gymnastique et autres activités sportives destinés aux adultes et enfants de + 15 ans (hors activités périscolaires et extra-scolaires)

Les cours sont dispensés par des animateurs diplômés par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

Ils se déroulent dans la salle polyvalente de Grambois, dans l'ancienne garderie ou en extérieur ; toutefois pour des raisons d'organisation, ils pourront être transférés vers une autre salle.

Les membres de l'association seront avisés auparavant par les animateurs ou les membres du bureau.

Activités périscolaires et extra-scolaires : en accord avec la municipalité elles se déroulent à l'école.

2) ADHESION ET COTISATION

Le montant des droits d'adhésion est fixé par l'Assemblée Générale.

Il est exigible en début d'exercice et avant toute participation aux activités.

Toutefois, nous acceptons un paiement échelonné réglable dès l'inscription. (voir fiche d'inscription)

Aucune dérogation ne pourra être accordée, ni de sommes restituées en cas de cessation de participation.

Seuls les cas particuliers **dûment justifiés par un certificat médical** seront pris en considération.

Aucun remboursement ne sera effectué après les vacances de février.

Pourra être exclue toute personne qui n'aura pas acquitté sa cotisation après deux rappels, ni remis son certificat médical ou le volet du questionnaire de santé.

Chaque adhérent doit remettre la fiche d'inscription dûment complétée et son certificat médical ou le volet du questionnaire de santé, le tout daté et signé.

3) SECURITE

Les règles de sécurité devront être respectées par tous.

Les enfants qui accompagnent leurs parents ne sont en aucun cas autorisés dans la salle. Ils doivent se tenir au-dessus des marches d'accès de cette dite salle .

Pour des raisons évidentes d'hygiène, il sera exigé que chaque adhérent apporte son propre tapis ou une serviette d'une taille suffisamment grande.

4) CESSATION D'ACTIVITE

L'association peut être amenée à interrompre une ou plusieurs activités.

Si c'est de son fait, les participants seront prévenus et seront remboursés au prorata des sommes engagées pour cette activité.

Gardez la Forme**Retrouvez la Forme****Grâce à la gym de Grambois (AGVG)****Pour votre santé et votre bien-être, du 7/09/2026 au 30/06/2027 (hors vacances scolaires)****Des activités ultra-sympas: de la plus dynamique à la plus douce****De vrais professionnels à votre service, pas des machines**

La séance « **découverte** » est gratuite ce qui permet à chacune et à chacun de voir si l'activité peut lui convenir.

Remarque : les animatrices sont là aussi pour adapter les mouvements à chacune et à chacun, en fonction des « douleurs du jour ».

➤ **Dans la salle polyvalente de Grambois**

- ⇒ **Lundi de 14h à 15h** avec Véronique GENTET : **Gym Douce + initiation Qi Gong** « se faire du bien sans se faire du mal », elle permet de garder au mieux son tonus musculaire et sa souplesse tout en protégeant ses articulations... Pas d'âge limite ».
- ⇒ **Jeudi de 9h30 à 10h30** avec Véronique GENTET : **Gym Douce + faire travailler sa mémoire** ... Pas d'âge limite ».
- ⇒ **Lundi 17h30 à 18h30** avec Nathalie Besse : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- ⇒ **Mercredi de 17h10 à 18h10 et de 18h15 à 19h45**, avec Nadine PINO : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- ⇒ **Jeudi de 18h00 – 19h30** avec Sophie Creton : 45min **Tabata** + 45min **Stretching + Relaxation** ...« **Tabata** : activité assez nouvelle, proche du Cardio/ fitness/ HIT »
« **Stretching** : favorise la récupération consécutive à un effort physique ».
- ⇒ **1^{er} lundi de chaque mois de 18h40 à 19h40**, avec Nadine PINO : **Stretching**

➤ **Contacts**

- David Colom: 07 60 34 70 32 -- Mail : davidcolom@orange.fr

Stretching 1^{er} lundi de chaque mois	Uniquement pour les adhérents inscrits pour d'autres activités		27 €
Tarifs pour une seule activité (possibilité de payer en 3 fois)			
Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total
Gym Douce + initiation Qi Gong 1h lundi	145 €	31 €	176 €
Gym Douce + travailler sa mémoire 1h jeudi	145 €	31 €	176 €
Pilates 1h lundi	145 €	31 €	176 €
Pilates 1h mercredi	145 €	31 €	176 €
Pilates 1h30 mercredi	184 €	31 €	215 €
Tabata 45min/stretching-relaxation 45min jeudi	184 €	31 €	215 €
Tarifs pour plusieurs activités (possibilité de payer en 3 fois)			
Activité	Tarif hors licence	Licence	Coût total
2 heures d'activités	239 €	31 €	270 €
2h30 ou 3h d'activités	274 €	31 €	305 €
3h30 et plus	294€	31 €	325 €

Avantage fiscal 16,02€ (24,28 € ligne 7UF déclaration fiscale)

Clause RGPD

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative (prise d'une licence nominative, versement de la cotisation, certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes.

Ces informations à caractère personnel sont communiquées à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) et aux structures déconcentrées de la Fédération (CODEP et COREG) pour votre inscription et votre recensement en tant que licencié EPGV, ainsi qu'à GROUPAMA pour l'assurance responsabilité civile et seront conservées durant 2 ans à compter de la fin de l'inscription.

Nous vous précisons que la fourniture de votre adresse e-mail est obligatoire, car l'envoi de la licence EPGV est effectuée par voie dématérialisée. Cette adresse e-mail permet également à la Fédération de vous informer sur ses actualités (newsletters, événements...), mais aussi de vous solliciter en vue d'améliorer ses pratiques sportives ou de recueillir votre avis (enquêtes de satisfaction...).

Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés.

Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante : davidcolom@orange.fr ou un courrier à l'adresse de l'association.