



## NOTICE D'INFORMATION à conserver par l'adhérent

### ADHESION - COTISATION

Le bulletin d'adhésion complété (à imprimer), le paiement de l'assurance-licence et de la cotisation annuelle et le certificat médical doivent être remis au bureau de l'association au plus tard dès la première semaine de cours pour les anciens adhérents et à la fin des deux séances gratuites pour les nouveaux adhérents.

L'adhésion ne pourra être prise en compte en l'absence de paiement et de certificat médical.

### CERTIFICAT MEDICAL

Pour les nouveaux adhérents : Certificat médical obligatoire.

Pour les adhérents dont le certificat médical a été fourni pendant la saison 2021-2022, ce dernier est valable 3 ans. Il suffira de compléter le questionnaire santé et de le remettre au bureau de l'association.

---

### DEROULEMENT DES SEANCES

Les cours de gym se dérouleront à la salle 1 de la maison des associations.

Dès que la mairie autorisera le club à accéder à la salle des fêtes, lieu habituel du déroulement de toutes les activités de gym, les adhérents pourront bénéficier d'une salle adaptée et utiliser la totalité du matériel sportif acquis par le club.

- Apporter une serviette pour protéger les tapis et une bouteille d'eau pour vous hydrater pendant les séances.
- Les documents qui vous sont transmis par messagerie doivent être imprimés par vos soins. L'association ne sera pas en mesure d'assurer une distribution lors des séances.

LUNDI	18 h 30 – 19 h 45 Gym tonique	Reprise des cours :
MERCREDI	9 h 15 – 10 h 15 Body Zen	Lundi 12 Septembre 2022 : Gym Tonique – Body Zen – Pilates
	10 h 30 – 11 h 45 Activité physique adaptée Séniors	Mercredi 21 Septembre 2022 : Activité physique adaptée Séniors
	18 h 30 – 19 h 45 Pilates	Salle 1 Maison des Associations
JEUDI	19 h 30 – 20 h 30 Body Zen	Nouveaux adhérents : Venez profiter de deux séances gratuites
VENDREDI	9 h 00 – 10 h 15 Activité physique adaptée Séniors	
MARDI	18 h – 19 h SOPHROLOGIE	NOUVEAU Salle 2 Maison des Associations
JEUDI	18 h – 19 h SOPHROLOGIE	NOUVEAU Salle 2 Maison des Associations

## NOUVEAU - SOPHROLOGIE

Le bureau du Club vous propose une nouvelle activité réservée aux adhérents licenciés FFEPGV avec Cathy (Sophrologue – Méthode Caycédienne) le mardi de 18 h à 19 h et le jeudi de 18 h à 19 h à la salle 2 de la maison des associations. Prendre contact avec Cathy BONNAFOUS.

<p>Qu'est-ce que la sophrologie ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Retrouver calme et sérénité</li><li>-Apprendre à gérer votre stress, vos émotions</li><li>-(Re)prendre confiance en vous</li><li>-Retrouver un bon sommeil, de la vitalité</li><li>-Contrôler l'irritabilité, l'angoisse, la tristesse, l'anxiété</li><li>-Apprivoiser votre douleur, vos acouphènes</li><li>-Vous préparer à l'accouchement</li><li>-Améliorer la capacité d'attention et de concentration de vos enfants</li></ul> <p>La pratique régulièrement de la sophrologie permet l'amélioration de la perception du corps, de l'esprit et de l'état émotionnel qui favorise une transformation positive de l'attitude envers soi-même et les autres.</p>	<p><b>TARIFS</b></p> <p>8 € la séance 80 € 10 séances 70 € un trimestre 200 € 1 an (de septembre à Juin soit 34 semaines)</p> <p><b>Mini 4 personnes/maxi 10 personnes</b> Séance enregistrée pour pouvoir l'écouter à volonté chez soi (chaque séance commence par un dialogue, ensuite la technique est expliquée et proposée, le dialogue est repris pour terminer la séance).</p>
---	---

**Pour tout renseignement ou inscription, contactez un des membres du bureau par téléphone ou venez à la salle aux heures des cours.**

**Présidente : Nadine DASQUE : 06 83 76 15 16 - Secrétaire : Katia MELI : 06 73 34 30 38**

**Trésorière : Gisèle ROSSIRE - Secrétaire et Trésorière Adjointe : Ghislaine FILLIATRE**

Retrouvez toutes les activités du CLUB GYM DETENTE sur son site à l'adresse <https://www.gymdetente-lefauga.fr/>

**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'Éducation 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 effectué par voie dématérialisée. Cette adresse e-mail permet également à la Fédération de vous informer sur ses actualités (newsletters, évènements...), 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 : [dasque.nadine@orange.fr](mailto:dasque.nadine@orange.fr) ou un courrier à l'adresse de l'association : 13 allée de la Mandre 31410 LE FAUGA.**