



## 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 questionnaire santé ou 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 adhérents : Remplir le questionnaire santé.

Si vous répondez non à toutes les questions, il n'est pas nécessaire de fournir un certificat médical.

Su vous répondez oui à des questions, vous devez fournir un certificat médical d'aptitude de moins de six mois.

### DEROULEMENT DES SEANCES

Les cours de gym se déroulent à la salle des fêtes et en extérieur.

- 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.

<b>LUNDI</b>	<b>18 h 30 – 19 h 45 Gym tonique</b>	Reprise des cours :
<b>MARDI</b>	<b>10 h 15 – 11 h 45 Marche nordique</b>	Lundi 16 Septembre 2024 : Gym Tonique – Body Zen – Pilates – Urban Training
<b>MERCREDI</b>	<b>9 h 00 – 10 h 15 Activité physique adaptée Séniors</b> <b>10 h 30 – 11 h 45 Activité physique adaptée Séniors</b> <b>18 h 30 – 19 h 45 Pilates</b>	Mardi 24 septembre 2024 marche nordique  Mercredi 25 Septembre 2024 : Activité physique adaptée Séniors
<b>JEUDI</b>	<b>18 h 30 – 19 h 30 Urban Training</b> <b>19 h 00 – 20 h 00 Body Zen</b>	Salle des fêtes Extérieur  Nouveaux adhérents : Venez profiter de deux séances gratuites
<b>VENDREDI</b>	<b>9 h 15 – 10 h 15 Body Zen</b>	
<b>MARDI</b>	<b>18 h 00 – 19 h 00 SOPHROLOGIE</b>	Salle Maison des Associations
<b>JEUDI</b>	<b>17 h 45 – 18 h 45 SOPHROLOGIE</b>	Salle 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 17 h 45 à 18 h 45.

**Contact 06 99 67 79 77**

**Email : catherine.bonnafous31@gmail.com**

**Site WEB : [www.catherinebonnafous-sophrologue.fr](http://www.catherinebonnafous-sophrologue.fr)**

<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>10 € la séance 90 € 10 séances 75 € un trimestre 215 € 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 – Trésorière adjointe : Martine MOULERES**

**Secrétaires Adjointes : Ghislaine FILLIATRE – Nicole AZEMA**

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'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 MAIF 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.**