

# FICHE D'INSCRIPTION BODYFITNESS SAISON 20 / 20 À PARTIR DE 14 ANS



Nom :

Prénom :

Sexe : F / M / NB

Né(e) le : à

Adresse :

CP / ville :

Tel :

Personne à joindre :

Mail :

## RÉSERVÉ AU STAFF

Musculation       Fitness

Mois d'inscription :  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Réinscription : OUI / NON

Fiche enregistrée par :

Chèque n°

Banque

## ASSURANCE

Je soussigné(e), nom, prénom :

(*Représentant légal : père, mère, tuteur*)

Reconnais avoir pris connaissance au dos du document de la présente demande du club,

- de la possibilité d'y renoncer et des modalités pour y renoncer ;

Je décide de souscrire aux garanties complémentaires et m'engage à établir moi-même les formalités d'adhésion auprès de l'assureur du club.

Ou bien, je décide de ne pas souscrire aux garanties complémentaires qui me sont proposées.

## Signature de l'adhérent

## CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e), Dr

(1) certifie que le bénéficiaire de cette demande, identifié ci-dessus, ne présente aucune contre-indication (2) à la pratique de la **musculation et/ou fitness**.

Date de l'examen (1):

(1) obligatoire (2) rayez la mention inutile

## Signature et cachet

Décharge

## AUTORISATION PARENTALE

Nous soussignons Mme et/ou Mr :

Représentant légal de :

Adhérent de l'Amicale d'Epernon, autorisons le responsable de l'encadrement à prendre toutes mesures d'urgence concernant mon enfant en cas d'accident de façon à lui faire recevoir les soins ou subir les interventions jugées nécessaires ou urgente par un médecin.

## Signature des parents

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Nous soussignons Mme et/ou Mr :

Représentant légal de :

Adhérent de l'Amicale d'Epernon, certifions avoir pris connaissance du règlement intérieur de la section, de l'Amicale omnisport et du Pôle sportif ; nous nous engageons à les respecter.

## Signature des parents et de l'adhérent

## DROIT À L'IMAGE

Nous soussignons Mme et/ou Mr :

Représentant légal de :

Adhérent de l'Amicale d'Epernon, autorisons l'Amicale d'Epernon à diffuser des photos liées à l'association sur le site internet du club, dans les documents de l'association, journal interne et dans la presse.

## Signature des parents et de l'adhérent

## INSCRIPTION / TARIFS

### 1 AN

#### Habitant Épernon + Droue-sur-Drouette

- 170€ (musculation)
- 200€ (musculation + fitness)

#### Hors Épernon

- 185€ (musculation)
- 220€ (musculation + fitness)

#### Étudiants/mineurs Épernon + Droue-sur-Drouette

- 145€ (musculation)
- 180€ (musculation + fitness)

#### Étudiants/mineurs hors Épernon

- 155€ (musculation)
- 195€ (musculation + fitness)

### 6 MOIS

#### Habitant Épernon + Droue-sur-Drouette

- 120€ (musculation)
- 135€ (musculation + fitness)

#### Hors Épernon

- 130€ (musculation)
- 150€ (musculation + fitness)

#### Étudiants/mineurs Épernon + Droue-sur-Drouette

- 105€ (musculation)
- 125€ (musculation + fitness)

#### Étudiants/mineurs hors Épernon

- 115€ (musculation)
- 135€ (musculation + fitness)

## IL FAUT NOUS FOURNIR

- Certificat médical  
(avec mention musculation et/ou fitness)  
sur la fiche d'inscription si possible.
- Fiche d'inscription remplie + signée + 1 photo.
- Présenter une pièce d'identité.
- Pour les mineurs, l'adhésion ne peut se faire  
qu'avec la présence du père, mère ou tuteur.  
*Inscription à partir de 14 ans.*

## CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

- Être inscrit au club et biper sa carte.
- Avoir une paire de baskets propres et réservées à la salle.
- Mettre une serviette sur les appareils utiliser et nettoyer les appareils cardios.
- Respecter le règlement intérieur affiché dans la salle.
- L'accès aux cours se fait par l'entrée principale.
- Le parking derrière le pôle est réservé aux éducateurs et dirigeants bénévoles.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
NICO	HUGO	NICO	ALEX	NICO	HUGO
Renforcement musculaire 12:15 - 13:00	Renforcement musculaire 12:15 - 13:00	Cardio Step 10:00 - 10:45			
NICO	NICO	NICO	NICO	NICO	HUGO
Cross training 18:00 - 18:45	Pilates 18:30 - 19:15	Renforcement musculaire 18:00 - 18:45	Pilates 18:00 - 18:45	Abdos Cuisses Fessiers 18:00 - 18:45	Renfo postural - Stretching 10:45 - 11:30
NICO	NICO	NICO	NICO	NICO	NICO
Cross training 18:45 - 19:30	Power Training 19:15 - 20:00	Renforcement musculaire 18:45 - 19:30	Animal Flow - Body Weight 18:45 - 19:30	Step 18:45 - 19:30	
NICO	NICO	NICO	NICO	NICO	
Body Combat 19:30 - 20:15	Stretching 20:00 - 20:45	Stretching 19:30 - 20:15		Body Combat 19:30 - 20:15	