



INSCRIPTIONS 2015 – 2016

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2015
et jeudi 17 septembre pour les activités aquatiques
Fin des cours le vendredi 1^{er} juillet 2016



Bondoufle Amical Club
1 rue de la Poste
91070 BONDOUFLE

Tél : 06 48 00 82 52 ou 01 60 86 44 82

Site : <http://bondouflegym-j-yvais.fr>

**ATTENTION : Inscriptions au gymnase Gaston
Barret du Lycée à Bondoufle**

Mail : gymvolontaire-091076@epgv.fr

Les INSCRIPTIONS se feront à la salle de réunion du BAC, au gymnase Gaston Barret du Lycée, rue Gutenberg à Bondoufle au mois de **septembre** les jours suivants :

- Mardi 1 18h – 20h00 - Mercredi 9 18h – 20h00
- Jeudi 3 18h – 20h00
- Dimanche 13 à la Fête des Associations.
-

Les INSCRIPTIONS peuvent être faites par courrier à Jocelyne PETIT, 12 rue du Bois Bayeul 91070 BONDOUFLE.

Il est demandé aux adhérent(e)s de donner leur **DOSSIER COMPLET qui doit comprendre :**

- le règlement (chèque obligatoire) au nom du BAC GYM VOLONTAIRE
- 1 certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication à la pratique de la gymnastique, et/ou activités aquatiques, et/ou randonnée
- la fiche d'inscription ci-jointe dûment complétée.

Lors de votre inscription, nous vous remettons une attestation d'inscription et de paiement que vous devrez présenter lors de votre premier cours, et notamment à la piscine, et que vous pourrez utiliser pour un éventuel remboursement par votre CE ou autre organisme.

Pour toute inscription en dehors des jours de permanence, merci de joindre à votre dossier **une enveloppe timbrée et libellée à votre nom et adresse, pour le renvoi de l'attestation.**

Pour des raisons pratiques, nous ne pouvons recevoir les inscriptions à la piscine. L'effectif de certains cours est limité pour des raisons de sécurité.

Le remboursement de la cotisation en cas de maladie est soumis aux conditions suivantes :
minimum de 90 jours d'inaptitude aux activités physiques, production d'un justificatif médical, examen du cas en réunion de bureau et limité à 30% de la cotisation moins la licence fédérale. Les inscriptions sont possibles en cours d'année.

VOIR LES COURS ET LES TARIFS SUR LA FICHE D'INSCRIPTION

LA LICENCE FEDERALE EPGV de 24,75 € EST COMPRISE DANS LE TARIF DES COURS

VOIR PLANNING AU VERSO

T.S.V.P.



Gymnastique Volontaire de BONDouFLE PLANNING PREVISIONNEL 2015-2016

(sous réserve de l'obtention des salles et d'un nombre minimum d'inscrits dans chaque cours)

Le planning définitif des cours vous sera précisé début septembre.



	9h00	9h30	10h00	16h30	18h00	19h00	17h45	18h00	19h00	20h00
LUNDI	X S. Maitraux 9h00 - 10h00 GYM Pascal		X S. Maitraux 10h00 - 11h00 GYM'FORM Claire	X Gymnaste 16h30 - 17h30 ATEL.SENIOR Henriette	X S. Fêtes 1 18h00 - 19h00 BODY ZEN Régina	X S. Fêtes 1 19h00 - 20h00 BODY ZEN Régina	X Gymnaste 17h45 - 18h45 GAMIN'VITA 3-5 ans Marion	X Gymnaste 18h00 - 19h00 MARCHE ACTIVE Dominique	X Gymnaste 19h00 - 20h00 STRETCHING Pascal	X Gymnaste 20h00 - 21h00 GYM Pascal
MARDI		X S. Maitraux 9h30 - 10h30 GYM Florence		X Gymnaste 17h00 - 18h00 GYM COOL Sophie	X Gymnaste 18h00 - 19h00 STRETCHING Sophie	X S. Maitraux 18h00 - 18h45 CARDIO DYNAMIC Marion	X Gymnaste 19h00 - 20h00 GYM - STEP Marion			
MERCREDI					X Gymnaste 18h00 - 19h00 GYM Sophie	X Gymnaste 19h00 - 20h30 soit 1h30 RENFT MUSCULAIRE ET STRETCHING Pascal	X Gymnaste 20h30 - 21h30 ENERGYM Pascal			
JEUDI		X S. Maitraux 9h30 - 10h30 GYM Florence		X Parc BORI 9h30-11h00 soit 1h30 MARCHE NORDIQUE Alain	X piscine LISS 17h15 - 18h15 Activités Aquatiques Serge	X Gymnaste 18h00 - 19h00 GYM Patricia	X Gymnaste 19h00 - 20h00 STRETCHING Patricia			
VENDREDI	X S. Maitraux 9h00 - 10h00 GYM Claire		X S. Maitraux 10h15 - 11h15 MARCHE DETENTE Pascal		X S. Maitraux 17h45 - 19h15 soit 1h30 RENFT MUSCULAIRE ET STRETCHING Sylvia	X S. Maitraux 19h15 - 20h15 ZUMBA Evelyne				
SAMEDI MATIN		X piscine LISS 10h30 - 11h25 Activités aquatiques Niveau 1 Serge	X piscine LISS 11h30 - 12h25 Activités aquatiques Niveau 2 Serge							

ACTIVITES PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

- Randonnée pédestre : deux fois par mois le dimanche matin
- Week-end du 3 au 4 OCTOBRE 2015 (Compiègne) et du 5 au 8 MAI 2016 en Thiérache

ANIMATIONS EXCEPTIONNELLES

RANDO-YOGA

LE 27 SEPTEMBRE 2015

ZUMBA GOLD