

## Liste des éléments à fournir lors de l'inscription

-La fiche de renseignements dûment remplie (au verso)

-Un chèque de **90€** pour 1 cours/ semaine

**130 €** pour 2 cours, **160 €** pour 3 cours, **200€** pour 4 cours.

\*Un chèque de **70 €** pour les moins de 25 ans

**90€** pour 2 cours.

à l'ordre **de « GYM'DOLE GV »**

Possibilité de régler par chèque en plusieurs fois, ou coupons sport.

Adresse email obligatoire (réception licence) ou 1 enveloppe timbrée.

Attestation santé à remplir

Chaussures de salle propres exigées

**Inscriptions durant la fête des associations à la  
Commanderie le 07/09/2024 de 11h à 18h**

Notre site Internet : [www.gymdolegv.fr](http://www.gymdolegv.fr)

Facebook : Gym'Dole GV

[gymdolegv@gmail.com](mailto:gymdolegv@gmail.com)

(E.mail à inscrire dans votre carnet d'adresse)

**Pas de cours pendant les vacances scolaires ainsi que les  
jours fériés : 11/Novembre(Armistice), lundi de Pâques,  
J et V (ascension)- lundi de pentecôte, 1er & 8 Mai .**

**Fin des cours : 20 juin 2025**

Avec le soutien de la ville de Dole



Danse  
Urbaine

\*

Cardio Danse

\*

Danse  
coordination

Inscriptions:

\*\*\*\*\*

- **Idéal Standard**

**Mardi 27/08**

**8h-13h**

**Vendredi 30/08**

**13h-19h**

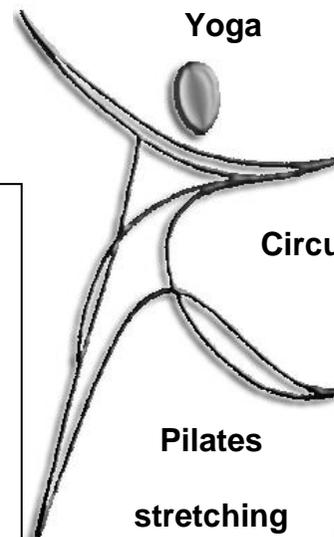
\*\*\*\*\*

• **Dole expo**

**Samedi 07/09**

**11h-18h**

Convivialité



Yoga

Circuit training

Pilates

stretching

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training

Cardio-renfo

Gym  
entretien et  
senior

Gym senior

Circuit training</

# REPRISE DES COURS : L.9 septembre 24

**Salles à Dole :**

- **Complexe sportif : Pierre Talagrand - Piscine (PT)**
- **Salle Idéal Standard, rue de Crissey (ID)**

	HORAIRES	COURS	ANIMATEURS Et SALLES
<b>Lundi</b>	9h00-10h00	Cardio-renfo	<b>(ID) Solène</b>
	10h15-11h15	Gym- bien vieillir- senior	<b>(ID) Solène</b>
	17h15-18h15	Pilates	<b>(ID) Carole</b>
	18h30-19h30	Cardio H . I .T	<b>(ID) Carole</b>
<b>Mardi</b>	9h15- 10h15	Gym-Entretien	<b>(ID) Aline</b>
	10h30 - 11h30	Gym-stretch-senior	<b>(ID) Aline</b>
	12h15 - 13h15	Pilates	<b>(ID) Carole</b>
	19h05 - 20h05	Stretching	<b>(PT) Solène</b>
	20h15- 21h15	Renfo dynamique	<b>(PT) Solène</b>
<b>Mercredi</b>	9H00 - 10H00	Gym-Entretien	<b>(ID) Solène</b>
	10h15 - 11h30	Yoga	<b>(ID) Isabelle</b>
	18h30-19h30	Danse-Urbaine	<b>(ID) Julien</b>
	19h45 - 20h45	Cardio-Danse	<b>(ID) Julien</b>
<b>Jeudi</b>	09h00-10h00	Body Sculpt-renfo -cardio	<b>(ID) Laetitia</b>
	10h15 - 11h15	Postures zen-bien être	<b>(ID) Laetitia</b>
	18h30 - 19h45	Yoga	<b>(ID) Isabelle</b>
	20h - 21 h	Cardio-freestyle	<b>(ID) Solène</b>
<b>Vendredi</b>	9h00 - 10h00	Gym-Entretien	<b>(ID) Julien</b>
	10h15 - 11h15	Gym-Danse - coordination	<b>(ID) Julien</b>

- Avec l'aide de la ville de Dole  
 -Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique  
 -Assureur Gras Savoye – Tel : 01 41 85 81 02 – N° contrat 58225118 –  
[www.ffepgv.grassavoie.com](http://www.ffepgv.grassavoie.com)

- Utilisation des données personnelles uniquement à des fins de gestion associative. Droit d'accès auprès de [gymdolegv@gmail.com](mailto:gymdolegv@gmail.com) – Lire note « Conditions adhésion à Gym Dole GV sur le site internet.
- Une garantie complémentaire et facultative IA Sport, qui reprend les garanties de base,
- Mais avec un plafond revu à la hausse (jusqu'à 300 000€ en cas d'invalidité + garde d'enfants...) peut être souscrite Chez Gras Savoye : TEL : 09 72 72 28 85

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Nom de naissance : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

ADRESSE EMAIL en majuscules : (pour recevoir votre licence)

.....

Adresse : .....

..... N°TEL : .....

**Adhérents Gym'Dole saison 23/24**  - **Nouveaux :**

**ATTESTATION employeur :** oui  non

JOURS	COURS	HEURES		
<b>LUNDI</b>				
<b>MARDI</b>				
<b>MERCREDI</b>				
<b>JEUDI</b>				
<b>VENDREDI</b>				
<b>TARIF :</b> <b>1 COURS</b> <b>90€</b>	<b>TARIF :</b> <b>2 COURS</b> <b>130€</b>	<b>TARIF :</b> <b>3 COURS</b> <b>160€</b>	<b>TARIF :</b> <b>4 COURS</b> <b>200€</b>	<b>TARIF *</b> <b>REDUIT</b> <b>-25 ANS</b>

Coupon à remettre impérativement lors de l'inscription avec le règlement et questionnaire de santé.

Possibilité de régler par coupons sport et en plusieurs fois  
 J'accepte les conditions d'adhésion à Gym'Dole GV

**Signature**

## Questionnaire de santé

REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord du médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A CE JOUR :</b>		
7) 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017

Si vous avez répondu « NON » à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir. En revanche, si vous avez répondu « OUI » à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.

-----

### Volet à remettre à l'association

Je soussigné(e) (Nom, prénom) ..... atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive ...../..... au club EPGV : ..... (Nom du club à compléter).

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

Signature