

Liste des éléments à fournir lors de l'inscription

- La fiche de renseignements remplie à remettre lors de l'inscription.
90€ pour 1 cours/ semaine - **130 €** pour 2 cours/semaine
160 € pour 3 cours /semaine- **200€** pour 4 cours/semaine
*** 70 €** pour les moins de 25 ans pour 1 cours (**90€** pour 2 cours)
Possibilité de régler : par chèque à l'ordre de GYM DOLE GV en plusieurs fois, en espèces ou avec des coupons sport ANCV.
- Adresse email obligatoire (réception licence) ou 1 enveloppe timbrée.
- Attestation santé remplie.

Inscriptions :

**Le mardi 26/08 de 8h à 13h -Le vendredi 29/08 de 13h à 19h
(SALLE IDEAL STANDARD)**

**Lors de la fête des associations le 06/09/2025 de 9h à 18h
(DOLEXPO)**

**Notre site Internet : www.gymdolegv.fr
Facebook : Gym'Dole GV
gymdolegv@gmail.com
(Email à inscrire dans votre carnet d'adresse)**

**Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés :
11 novembre, lundi de Pâques, jeudi et vendredi de
l'Ascension, lundi de Pentecôte, 1^{er} et 8 mai.**

Fin des cours : 19 juin 2026



Avec le soutien de la ville de Dole



Inscriptions :

Idéal Standard

**Mardi 26/08
8h-13h**

**Vendredi 29/08
13h-19h**

DolExpo

**Samedi 06/09
9h-18h**

Pilates

Stretching

Yoga

Freestyle

Body Sculpt

Cardio H.I.T

Cardio-renfo

Circuit training

Tabata

Step-Aéro

**Danse
Urbaine**

Cardio Danse

**Danse
coordination**

Gym entretien

Gym senior

Etirement yoga

Présidente : Laurence Bermond
Trésorière : Ioana Popa
Vice-trésorière : Annick Nouhant
Secrétaire : Maryse Perez
Vice-secrétaire : Claudine Gonthier
Réseaux sociaux/communication :
Delphine Chatellier

**Pour tout renseignement, contactez
Maryse : 06 16 06 36 24 ou Claudine : 06 30 23 01 89**

Portes ouvertes tout le mois de juin 2026

RDV pour Octobre Rose le 21/09/2025

www.gymdolegv.fr

gymdolegv@gmail.com

(Email à inscrire dans votre carnet d'adresse)

Retrouvez-nous sur Facebook : Gym'Dole GV

COURS GYM DOLE GV : du lundi 08/09/2025 au 19/06/2026

Salles à Dole :

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

	HORAIRES	COURS	ANIMATEURS Et SALLES
Lundi	9h00-10h00	Cardio-renfo	(ID) Solène
	10h15-11h15	Gym- bien vieillir	(ID)Solène
	17h15-18h15	Pilates	(ID) Carole
	18h30-19h30	Yoga-étirements	(ID) Carole
	19h45-20h45	Cardio Training	(ID) Léa
Mardi	9h15– 10h15	Gym-Entretien	(ID) Aline
	10h30 – 11h30	Gym-stretch- senior	(ID) Aline
	12h15 – 13h15	Pilates	(ID) Carole
	19h05 – 20h05	Stretching	(PT) Solène
	20h15– 21h15	Pilates fondamental	(PT) Solène
Mercredi	9H00 – 10H00	Gym-Entretien	(ID) Solène
	10h15 – 11h30	Yoga	(ID)Isabelle
	18h30-19h30	Danse-Urbaine	(ID) Julien
	19h45 – 20h45	Cardio-Danse	(ID) Julien
Jeudi	09h00-10h00	Body Sculpt-renfo	(ID) Laetitia
	10h15 – 11h15	Postures zen-bien-être	(ID) Laetitia
	18h30 – 19h45	Yoga	(ID) Isabelle
	20h – 21h	Cardio Mix	(ID) Léa
Vendredi	9h00 – 10h00	Gym-Entretien	(ID) Julien
	10h15 – 11h15	Gym-danse-coordination	(ID) Julien

- 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.grassavoye.com
- Utilisation des données personnelles uniquement à des fins de gestion associative. Droit d'accès auprès de gymdolegv@gmail.com – Lire note « Conditions adhésion à Gym Dole GV sur le site internet. Nous demandons aux adhérents de se rendre dans les vestiaires pour se changer et mettre des baskets propres. Merci pour votre compréhension.
- 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

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

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Nom de naissance :

Prénom :

Date de naissance :

ADRESSE EMAIL en majuscules : (pour recevoir votre licence)

.....

Adresse :

..... N°TEL :

Adhérent Gym'Dole saison 24/25 ☐ - Nouveau : ☐

ATTESTATION employeur : oui ☐ non ☐

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

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 inexpliquée ?	☐	☐
2)	Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3)	Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4)	Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
6)	Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A CE JOUR :			
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 ?	☐	☐
8)	Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9)	Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié			

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