



FICHE D'INSCRIPTION 2024/2025 ADULTE/ADOLESCENT

1ère inscription réinscription (merci de cocher)

Nom-Prénom : Date Naissance :

Adresse : Commune

 (père/mère pour les mineurs) :

Email (en majuscules) :

Commune Coupvray: n° badge GYMNASSE:..... (ou demande badge 10 €): oui non

Demande de facture (prise en charge CE ou autre): oui non

! bien cocher cette case lors du dépôt de dossier, aucune facture ne sera délivrée en cours d'année

COURS CHOISI(S)

Libellé (ex Yoga)	Ville (ex Neufmoutiers) Jour et heure (ex mardi 19h10)

QUESTIONNAIRE SANTE

J'atteste avoir fourni depuis moins de 3 ans le questionnaire de santé CERFA ou un certificat médical et que mon état de santé ne présente pas de contre indications à la pratique de mon activité sportive

- Etes-vous enceinte, si oui, de combien de mois ?..... particularité ?.....

- Si vous avez accouché depuis - de 3 mois, votre rééducation périnée-abdominale a-t-elle été effectuée ?

-Présentez-vous des fragilités : CERVICALES ÉPAULE DOS GENOU CHEVILLE AUTRE

HYPERTENSION DIABÈTE Merci de donner quelques précisions

.....
J'autorise mon enfant mineur à participer au cours de

J'autorise la prise de vue durant les cours, stages, spectacles dans le but de promouvoir l'association.

Date

Signature

Dossiers et docs à renvoyer: ASSOCIATION LMD 20, allée Léon Moulin

77174 VILLENEUVE LE COMTE 06.61.92.71.61- Mail: letsmovevde@gmail.com

Frais d'inscription: 15€ (à part) OBLIGATOIRE la 1ère année ou si vous n'étiez plus inscrit l'an dernier

TARIFS 1 cours

- 1 cours d'1h: 175 € (soit 5,14€/cours)
- 1 cours 1h30: 265 € (soit 7,79€ /cours d'1h30)
- A l'unité (1h) : 7€
- A l'unité YOGA : 10€

TARIFS Cours supplémentaire (dégressifs)*

- 2ème cours d'1h: +140 € (soit 4,63€/cours)
- 2ème cours d'1h30: +210 € (soit 4,92€/cours)
- 3ème cours d'1h: +105 € (soit 3,97€/cours)
- cours sup vacances scolaires: 6€/cours 1h - 10€/Yoga

* Les tarifs 2-3 cours s'appliquent pour la seule et même personne

Doc à fournir :

- **1 petite photo** (ou photocopie de celle d'une carte -CNI par ex-) **obligatoire même si fourni précédemment**
- **Questionnaire médical CERFA** si non fourni dans les 3 ans
- **La totalité du règlement à l'inscription** : espèces, chèque(s) **libellé(s) à l'ordre de LMD** (jusqu'à 5x sans frais), chèques vacances/ coupons sport ANCV, virement bancaire ou règlement en ligne Hello Asso (joindre reçu Hello asso, ou indiquez date de règlement)

Mode de règlement (mettre le détail svp):

NEUFMOUTIERS - VILLENEUVE ST DENIS-(VSD)- VILLENEUVE LE COMTE - (VLC)

LUNDI Villeneuve le Comte Salle des Fêtes SOKUNTHEAR	MARDI Neufmoutiers Salle A. Peyrefitte NADIA	MARDI Villeneuve le Comte Dojo SOKUNTHEAR	MARDI Villeneuve St Denis Salle Pierre MIDEY CHRISTELLE	MERCREDI Neufmoutiers Salle A.PEYREFITTE CHRISTELLE	JEUDI Villeneuve le Comte Maison de l'environnement NADIA Villeneuve St Denis Salle Pierre MIDEY SOK
19:00 ZUMBA	19:10- 20:40 Hatha YOGA Flow ou Vinyasa (1h30) tous niveaux	19:30 POUND Cours dynamique en rythme avec baguettes, cardio et renforcement	18:45 PILATES Méthode De Gasquet avec ou ss matériel	18:30 PILATES tous niveaux avec ou ss matériel (méthode classique et de Gasquet)	19h-20h30 Hatha YOGA ou YOGA Flow (1h30) Tous niveaux VLC - NADIA
			19:45 BODY MIND renfo des muscles posturaux et profonds s'inspirant du Yoga et du Pilates		
					20:00 ZUMBA VSD- SOK

COUPVRAY (Parc des sports David Douillet et Salle Polyvalente, 71 rue de Lesches)

LUNDI (Salle Polyvalente) SOKUNTHEAR	MARDI (Salle Polyvalente) ANNE	SAMEDI (Salle de danse Gymnase) NADIA	DIMANCHE (Salle de danse) SOKUNTHEAR
	19h15 BODY SCULPT PILATES avec matériel (Inter et Confirmé)	12:00 PILATES (tous niveaux) avec ou sans matériel (méthode classique et de Gasquet)	10:30-12:00 Stages de POUND, ZUMBA Family, 1x/mois ouvert à tous 10€
20h30 ZUMBA	20h15 PILATES débutant et intermédiaire avec ou sans matériel	13:00 DANCE MOVE (Danse Fitness)	

