



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SERGY

2021-2022

La Sergym est heureuse de vous présenter son planning des cours pour la saison 2021-2022

Tous nos cours se déroulent dans la salle de la Calame
de Sergy

Les inscriptions pour la nouvelle saison se feront à la
salle aux dates suivantes :

Mardi 24 août de 17.30 à 18.30
Vendredi 27 août de 18.00 à 19.00
Lundi 30 août de 17.30 à 18.30.
Vendredi 3 septembre de 17.30 à 18.30
Mardi 7 septembre de 17.30 à 19.00.



Reprise des cours le 13 septembre 2021

Renseignements :

Site web : www.sergy.mon-paysdegex.fr

e-mail : asso.sergym@gmail.com

PLANNING DES COURS

Lundi	09 :00 - 11 :00	Marche nordique Tonique	Christine
	18 :30 - 19 :20	Ballon Suisse	Nathalie
	19 :30 - 20 :20	Stretching	Nathalie
Mardi	08 :30 - 09 :20	Gym cardio	Nathalie
	09 :30 - 10 :20	Gym adulte	Nathalie
	10 :30 - 11 :20	Gym senior	Nathalie
	18 :20 - 19 :05	Pilates® débutant	Nadège
	19 :15 - 20 :00	Pilates® confirmé	Nadège
Jeudi	08 :30 - 09 :20	Gym cardio	Nathalie
	09 :00 - 10 :30	Marche nordique détente	Christine
	09 :30 - 10 :20	Gym adulte	Nathalie
	10 :30 - 11 :20	Gym senior	Nathalie
	18 :30 - 19 :20	Pop Gym	Cinthia
	19 :30 - 20 :20	Zumba®	Cinthia

Cours équilibre : non confirmé, en attente d'un(e) animateur(rice).

- **Certificat Médical** de moins de 3 mois pour tous.

- **PASS SANITAIRE obligatoire**

- Prévoir **un tapis de sol personnel** pour tous les cours.

- Prévoir **une paire de chaussures dédiées exclusivement pour le sport en salle.**

- Prévoir des bâtons pour la marche nordique

- Marche nordique : Rendez-vous 5 à 10 minutes avant l'heure de départ devant la salle de la Calame.

- Prévoir un ballon pour le cours Ballon Suisse

- Mineurs acceptés à partir de 16 ans **avec accord parental.**

- Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

FICHE D'INSCRIPTION

- Nom
- Prénom
- Adresse
- Ville et CP
- Tél
- Date de naissance.....
- E-mail

cochez le(s) cours choisi(s) :

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-------|--|-------------------|--------------------------|
| Marche Nordique | <input type="checkbox"/> | | | Pilates® débutant | <input type="checkbox"/> |
| Tonique Lundi | | | | | |
| Marche Nordique détente jeudi | <input type="checkbox"/> | | | Pilates® confirmé | <input type="checkbox"/> |
| Stretching | <input type="checkbox"/> | | | Ballon Suisse | <input type="checkbox"/> |
| Gym cardio mardi | <input type="checkbox"/> | 8h30 | | Gym cardio jeudi | <input type="checkbox"/> |
| Gym adulte mardi | <input type="checkbox"/> | 9h30 | | Gym adulte jeudi | <input type="checkbox"/> |
| Gym senior mardi | <input type="checkbox"/> | 10h30 | | Gym senior jeudi | <input type="checkbox"/> |
| Cours équilibre | <input type="checkbox"/> | | | Pop Gym | <input type="checkbox"/> |
| | | | | Zumba® | <input type="checkbox"/> |

Tarif (licence comprise) :

Zumba®, Pilates®, Ballon Suisse, Équilibre,
Marche Nordique **125 €**
Gym, Poggym, Stretching **95 €**

Cours supplémentaire **+40 € / cours**

Réduction habitant de Sergy (sauf si tarif étudiant) **-10 €**

Réduction étudiant (copie carte PASS REGION) **-30€**

Assurance complémentaire facultative I.A. Sports+ **+11€**

Montant de l'inscription : €

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Saison 2021-2022

A remplir par le médecin

Je soussigné Dr
certifie avoir examiné ce jour

M./Mme/Mlle

né(e) le

qui ne présente aucun antécédent médical déclaré ni
pathologie actuellement décelable entraînant une contre-
indication formelle aux activités de gymnastique dans le
cadre de la FFEPGV.

Restrictions éventuelles :

Le

Signature et cachet du Médecin :