

# Gex Vita Gym (GVG)

Saison 2024-2025



## Bulletin d'information

**A conserver !**

---

### Début des cours

« Fitness » : Lundi 9 septembre 2024  
Aquagym : Mercredi 18 septembre 2024

Fin des cours : Vendredi 27 juin 2025

## COURS DE LA SAISON 2024-2025

<i><b>Lundi</b></i>	<i><b>Mardi</b></i>	<i><b>Mercredi</b></i>	<i><b>Jeudi</b></i>
	<b>Body Sculpt</b> 9h00 – 10h00 MJC Anaïs		<b>Full Body</b> 9h30 – 10h30 MJC Marjorie
<b>C.A.F.</b> 10h30 – 11h30 MJC Anaïs	<b>Gym douce</b> 10h00 – 11h00 MJC Anaïs	<b>Body Zen</b> 9h15 – 10h15 Gymnase Le Turet Muriel <b>Seulement de septembre à décembre</b>	<b>Pilates</b> 10h30 – 11h30 MJC Marjorie
<b>Activ'Zen</b> 11h30 – 12h30 MJC Anaïs			
<b>Cours Cardio</b> 19h00 – 20h00 Gymnase Le Turet Muriel	<b>Full Body</b> 18h00 – 19h00 Gymnase Le Turet Brigitte	<b>Aquagym</b> 19h00 – 19h45 Piscine de Gex Jessica	<b>Body Sculpt</b> 19h00 – 20h00 Salle Béjart – Vertes campagnes Nadège
<b>Body Balance</b> 20h00 – 21h00 Gymnase Le Turet Muriel	<b>Stretching</b> 19h00 – 20h00 Gymnase Le Turet Brigitte		<b>Stretching/Pilates</b> 20h00 – 21h00 Salle Béjart – Vertes campagnes Nadège

C.A.F. : Cuisses/Abdos/Fessiers

Activ'Zen : stretching/yoga/pilates

Cours Cardio : cours dynamique avec Circuit Training ...

Full Body : renforcement musculaire de tout le corps

Body Balance : cours mêlant Yoga, Tai-Chi et Pilates

## INSCRIPTIONS

L'inscription est ouverte à toute personne âgée de 16 ans et plus.

Montant de la cotisation annuelle : **150 € avec accès illimité à tous les cours**

**Un supplément de 20 € est dû pour le cours d'aquagym pour lequel une inscription reste obligatoire.**

Paielement :

- par chèque à l'ordre de GVG (chèques vacances acceptés)
- en espèces
- en ligne sur HelloAsso jusqu'en août. D'autres informations suivent

Les chèques seront encaissés à partir du 15 octobre. Les cours sont remboursables après 2 séances d'essai.

Vous pouvez remettre **votre dossier d'inscription et le montant de votre cotisation** à un membre du bureau ou le retourner à :

Françoise BALLAND : 32 allée des Frênes Bois-Chatton - 01210 VERSONNEX - Tel : 04.50.41.14.26

- Il n'y a pas lieu de fournir un certificat médical, sauf si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions du Questionnaire de Santé
- Si vous avez répondu NON à toutes les questions de ce questionnaire, veuillez compléter et signer « l'attestation en vue de l'obtention ou du renouvellement d'une licence » située au bas de ce document et le joindre à votre dossier d'inscription.
- Le reste du Questionnaire est personnel et doit être conservé par l'adhérent.

Merci de bien vouloir noter :

- qu'aucune confirmation d'inscription ne sera envoyée,
- que vous devrez toujours être muni de votre badge nominatif de façon à pouvoir le présenter lors de votre arrivée, soit au membre du Comité, soit au professeur.

La Fédération (FFEPGV) adresse à chaque membre une licence sportive valable du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 31 août 2025, accompagnée d'une assurance RC et dommages corporels. Chaque adhérent a la possibilité de souscrire une assurance complémentaire, la SPORT+. Cette garantie est facultative. Pour en connaître les modalités, s'adresser aux membres du bureau.

Les périodes de vacances scolaires 2024/2025 sont les suivantes :

Vacances	Date de Début	Date de Reprise
La Toussaint	Lundi 21/10/2024	Lundi 04/11/2024
Noël	Lundi 23/12/2024	Lundi 06/01/2025
D'Hiver	Lundi 24/02/2025	Lundi 10/03/2025
De Printemps	Lundi 21/04/2025	Lundi 05/05/2025

Il n'y pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

## QUELQUES REGLES DE FONCTIONNEMENT

Toute cotisation encaissée est définitivement acquise. Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année.

Lors de son inscription, l'adhérent accepte de recevoir des messages de la GVG et uniquement en lien avec la vie de l'association.

Lors des cours, chaque adhérent est responsable de ses effets personnels. L'association ne saurait être tenue responsable de la dégradation, perte ou vol des effets personnels des adhérents.

L'adhérent doit adopter un comportement courtois tant vis-à-vis des autres membres de l'association que de ses animateurs.

**L'adhérent respectera les horaires des cours. Merci d'arriver 10 minutes en avant afin de commencer le cours à l'heure.**

L'adhérent accompagné d'enfant de moins de 16 ans se verra refuser l'accès aux cours.

**Lors des cours, l'adhérent veillera à porter une tenue compatible avec la pratique des activités sportives. Il prévoira des baskets EXCLUSIVEMENT réservées à l'activité en salle. Les ballerines et autres chaussures sont strictement interdites.**

Par mesure d'hygiène, il est recommandé d'apporter son tapis et une serviette. Nous vous conseillons également de vous munir d'une bouteille d'eau.

L'adhérent s'engage à entretenir et à respecter le matériel ainsi que les locaux mis à sa disposition. Tout matériel mis à disposition par l'animateur en début de cours, sera remis à sa place par l'adhérent à la fin du cours.

**Nouvelle politique pour l'Aquagym : Ce cours est très prisé, mais rencontre malheureusement de très nombreuses absences non signalées, pénalisant les personnes inscrites sur une liste d'attente. En conséquence, la GVG est contrainte de prévenir les personnes qui s'inscrivent à l'Aquagym que celles qui n'ont pas donné signe de vie à la Toussaint, ou après 4 absences de suite non signalées en cours d'année, perdront leur place, sans que cela donne lieu à un quelconque remboursement.**



**Pour tout renseignement**

**Rendez-vous sur notre site web**

Gex-vita-gym.fr

**Contactez-nous par e-mail :**

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

**Sur notre compte Facebook**

Gex Vita Gym

**Ou appelez Françoise BALLAND au 04.50.41.14.26**