

Gex Vita Gym (GVG)

Saison 2025-2026



Bulletin d'information

A conserver !

Début des cours

« Fitness » : Lundi 8 septembre 2025

Aquagym : Mercredi 10 septembre 2025

Fin des cours : Vendredi 3 juillet 2026

En raison d'un changement de salle imposée par la Direction de la MJC, la GVG est contrainte de limiter à 15 personnes les cours du lundi matin qui font l'objet d'une inscription obligatoire.

COURS DE LA SAISON 2025-2026

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
° C.A.F. 9h30 – 10h30 Salle de Théâtre MJC Virginie	Body Sculpt 9h00 – 10h00 Salle de Danse MJC Jessica		Full Body 9h30 – 10h30 Salle de danse MJC Marjorie	Cours Cardio 10h05 - 11h05 Gymnase Le Turet Nadège
° Activ'Zen 10h30 – 11h30 Salle de Théâtre MJC Virginie	C.A.F 10h00 – 11h00 Salle de Danse MJC Jessica		Pilates 10h30 – 11h30 Salle de danse MJC Marjorie	Body Zen 11h05 – 12h05 Gymnase Le Turet Nadège
° Activ'Zen 11h30 – 12h30 Salle de Danse MJC Virginie	Gym douce 11h00 – 12h00 Salle de Danse MJC Jessica			
Cours Cardio 19h00 – 20h00 Gymnase Le Turet Muriel	Tendance Zumba 19h00 – 20h00 Gymnase Le Turet Salomé	Aquagym 19h00 – 19h45 Piscine de Gex Jessica	Body Sculpt 19h00 – 20h00 Salle Béjart – Vertes campagnes Nadège	
Body Balance 20h00 – 21h00 Gymnase Le Turet Muriel	Stretching 20h00 – 21h00 Gymnase Le Turet Ketty		Stretching/Pilates 20h00 – 21h00 Salle Béjart – Vertes campagnes Nadège	

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

Activ'Zen : stretching/yoga/pilates

Cours Cardio : cours dynamique

Full Body : renforcement musculaire de tout le corps

Body Balance : cours mêlant Yoga et Pilates

° **Sur inscription uniquement**

INSCRIPTIONS

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

Montant de la cotisation annuelle : **150 €**.

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

Paielement :

- o par chèque à l'ordre de GVG (chèques vacances acceptés)
- o en espèces
- o en ligne sur HelloAsso

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 VERNONNEX - 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'une confirmation vous sera adressée pendant l'été, sur les cours auxquels vous aurez accès si vous vous êtes inscrits le lundi ou le mardi matin.

La Fédération (FFEPGV) adresse à chaque membre une licence sportive valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026, 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 2025/2026 sont les suivantes :

Vacances	Date de Début	Date de Fin
La Toussaint	Lundi 20/10/2025	Lundi 03/11/2025
Noël	Lundi 22/12/2025	Lundi 05/01/2026
D'Hiver	Lundi 07/02/2026	Lundi 23/02/2026
De Printemps	Lundi 04/04/2026	Lundi 20/04/2026

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

QUELQUES RÈGLES 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 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
www.gex-vita-gym.fr

Contactez-nous par e-mail :
asgvvgex@gmail.com

Sur notre compte Facebook
Gex Vita Gym

Ou appelez Françoise BALLAND au 04.50.41.14.26