



6 Rue de Dublin  
78990 Elancourt

[www.valc.fr](http://www.valc.fr)



# ADHESION 2023-2024 Body Sculpt / Gym Dynamique

à l'Association « Vivre à la Clef »

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Mail (en MAJUSCULES) : .....  
☎ ..... Date de naissance : .....  
Adhérent Gym/Body Sculpt en 2022-2023 : OUI NON Souhaitez-vous une facture : OUI NON  
Autre(s) activité(s) pratiquée(s) à l'association : .....

Le **Body Sculpt** est une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training. Cette activité a pour objectif d'aider à remodeler rapidement sa silhouette. Elle permet de se dépenser physiquement et de se sentir bien.

La **Gymnastique Dynamique** a pour but de tonifier son corps, faire travailler le cardio, renforcer la qualité musculaire, améliorer la souplesse. Le **Stretching** consiste essentiellement en la pratique d'étirements et d'exercices

Les cours sont dispensés par des professeurs diplômés. Toutes les séances se font en musique en utilisant différents matériels fournis par VALC : lests, haltères, bâtons, élasti-bandes, ballons paille, glidings, steps ...

L'association VALC est affiliée de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) <https://www.sport-sante.fr/>

<b>Horaires au CSE*</b>	Lundi 20h15-21h15 Gym Dynamique - Renforcement musculaire Jeudi 20h00-21h00 Body Sculpt - Renforcement musculaire Samedi 10h00-11h30 Gym Dynamique – Renforcement musculaire / Stretching
<b>Tarif</b>	<b>155 € pour l'année</b> (cotisation 135 € + adhésion 20€) <i>L'inscription permet l'accès à l'ensemble des 3 cours dans la limite des places disponibles</i>

\*Complexe Sportif Europe, 2 Rue de Varsovie

Aucun cours dispensé lors des périodes de vacances scolaires d'Ile de France.

Il est recommandé à chacun de se munir de son propre tapis

**Documents à fournir** (L'inscription ne sera définitive qu'à réception du dossier complet)

- La demande d'adhésion, inscription possible via notre site « [valc.fr](http://valc.fr) »
- IMPERATIF dès le 1er cours, Attestation Questionnaire de Santé ou, si non fourni à l'association lors des 2 saisons passées, un certificat médical précisant « apte à la pratique de la Gymnastique dynamique »
- Paiement par : chèque bancaire (à l'ordre de Vivre à la Clef ou VALC, 1, 2 ou 3 chèques), chèques Sport ou Vacances

**L'ACCES AU COURS NE SERA POSSIBLE QU'AVEC UN CERTIFICAT MEDICAL ou L'ATTESTATION DU QUESTIONNAIRE DE SANTE**

Contact : Nathalie tél 06 86 36 54 70

Courriel : [contact@valc.fr](mailto:contact@valc.fr)

Boîte aux lettres : Vivre à la Clef, 6 rue de Dublin - 78990 ELANCOURT

**Une association vit et existe grâce aux adhérents qui l'animent. Nous sollicitons l'aide de nouveaux bénévoles pour l'organisation et la gestion de nos différentes activités, ainsi que pour la préparation d'évènements.**

Je suis d'accord pour recevoir des informations sur Vivre à la Clef – VALC par Internet.

En communiquant mes données personnelles, j'accepte que celles-ci soient utilisées uniquement dans le cadre de l'association Vivre à la Clef.

J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image (photo, vidéo) dans le cadre de la promotion de l'association, et sinon je le précise en m'inscrivant.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur précisé ci-dessous et m'engage à le respecter. J'ai compris que je ne pourrais accéder aux cours qu'après avoir fourni un dossier complet.

Date :

Signature :



## ASSOCIATION VIVRE A LA CLEF SECTION « Gym Dynamique / Body Sculpt » 2023-2024

Jour	Horaire	Activité	Animateur	Lieu
Lundi	20h15-21h15	Gym Dynamique - Renforcement musculaire	Muriel	CSE*
Jeudi	20h-21h	Body Sculpt - Renforcement musculaire	Isabelle	CSE*
Samedi	10h-11h30	Gym Dynamique/Stretching - Renforcement musculaire	Yulka	CSE*

\*CSE : Complexe Sportif Europe

### Règlement intérieur :

L'adhésion est ferme et définitive sans possibilité de remboursement. Elle est effective dès le paiement de la cotisation, et pour les nouveaux adhérents la remise d'un certificat médical précisant « apte à la pratique de la Gym ». Pour les anciens adhérents qui ont donné leur certificat médical pour les deux saisons précédentes, l'attestation du questionnaire médical QS-Sport doit être complétée, signée et remise.

Le coût de l'activité inclus le tarif de la licence à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : **28 €**

**L'accès à la salle est strictement interdit à toute personne non licenciée à VALC.**

**Les cours sont dispensés en séances de 55 min (hors périodes de vacances scolaires d'Ile de France et jours fériés)** au Complexe Sportif Europe à la Clef de Saint Pierre, salle de danse (ou salle d'agrès ou dojo en cas d'indisponibilité de la salle de danse).

Une tenue de sport adaptée à l'activité sportive est demandée.

- Apporter son tapis
- Des chaussures de sports propres sont obligatoires : l'adhérent s'engage à changer de chaussures dans la salle ou dans les vestiaires
- L'adhérent se munit d'une serviette (protection des tapis), et d'une bouteille d'eau.

### Comportement :

Les adhérents adopteront un comportement respectueux envers l'animateur ou animatrice, les membres de VALC et les autres adhérents, et ne gêneront pas la séance.

Le matériel devra être rangé dans les armoires immédiatement dès la fin de la séance.