



6 Rue de Dublin
78990 Elancourt

www.valc.fr



ADHESION PILATES 2023-2024

à l'Association « Vivre à la Clef »

Nom : Prénom :

Adresse :

Mail (en MAJUSCULES) :

☎ Date de naissance :

Adhérent Pilates en 2022-2023 : OUI NON Souhaitez-vous une facture : OUI NON

Autre(s) activité(s) pratiquée(s) à l'association :

Le **Pilates** est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga et de la gymnastique. Elle se pratique au sol ou debout sur un tapis, avec ou sans matériel. Elle a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour l'entretien, l'amélioration ou la restauration des fonctions physiques.

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

Horaire (au choix*)	<input type="checkbox"/> Mardi 19h-20h	<input type="checkbox"/> Mardi 20h05-21h05
	Dans la salle de danse du CSE**	
Tarif	135€ pour l'année pour 1h/semaine (cotisation 115 € + adhésion 20 €)	

* L'horaire du cours de Pilates choisi à l'inscription est à respecter

** 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 »
- 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 06 86 36 54 70 ou Valérie 06 88 43 56 50 (par sms, ou appel après 19h)*

Courriel : 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 « PILATES » 2023-2024

Jour	Horaire	Discipline - Tendances		Animateur	Lieu
Mardi	19h00-20h00	Bien-être	Pilates	Maxime	CSE*
Mardi	20h05-21h05	Bien-être	Pilates	Maxime	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 du Pilates ». 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 adhérente 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 dans la salle. L'activité se pratique en chaussettes ou pieds nus
- 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.