



6 Rue de Dublin
78990 Elancourt

www.valc.fr



ADHESION 2024-2025 Body Sculpt / Gym Dynamique

à l'Association « Vivre à la Clef »

Préférable de vous inscrire via notre site avec paiement sécurisé

Nom : Prénom :

Nom de naissance (obligatoire) :

Adresse :

Mail (en MAJUSCULES) :

☎ Date de naissance :

Adhérent Gym/Body Sculpt en 2023-2024 : 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'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) <https://www.sport-sante.fr/> - Licence EPGV obligatoire

Horaires au CSE*	Lundi 20h15-21h15 Jeudi 20h00-21h00 Samedi 9h30-11h00	Gym Dynamique - Renforcement musculaire Body Sculpt - Renforcement musculaire Gym Dynamique – Renforcement musculaire / Stretching
Tarif	155 € pour l'année (cotisation 135 € + adhésion 20€ ✕) <i>L'inscription permet l'accès à l'ensemble des 3 cours (dans la limite des places disponibles)</i>	

✕ Si inscription à plusieurs activités, une seule adhésion facturée *Complexe Sportif Europe, 2 Rue de Varsovie-La Clef de St Pierre à Elancourt

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 (inscription définitive à réception du dossier complet). Aucun remboursement ne sera effectué

La demande d'adhésion, inscription possible via notre site « valc.fr »

Le paiement par : chèque bancaire (à l'ordre de Vivre à la Clef ou VALC, 1, 2 ou 3 chèques), chèques Sport ou Vacances ANCV, par CB au Forum ou si inscription en ligne

L'Association dégage toute responsabilité dans le cas où un adhérent participerait à une activité que son état de santé ne permet pas. Si doute sur votre condition physique vous référer au Questionnaire de santé.

Contact : Nathalie, tél : 06 86 36 54 70

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 « Gym Dynamique / Body Sculpt » 2024-2025

Jour	Horaire	Activité	Animateur	Lieu
Lundi	20h15-21h15	Gym Dynamique - Renforcement musculaire	Muriel	CSE*
Jeudi	20h-21h	Body Sculpt - Renforcement musculaire	Isabelle	CSE*
Samedi	9h30-11h	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.

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.