



L'accès aux cours est exclusivement réservé aux adhérents de VALC

Inscription

L'inscription est ferme et définitive sans possibilité de remboursement. Elle est effective dès le paiement de la cotisation.

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

Cours et Activités

Les cours sont dispensés sur la saison scolaire (donc hors périodes de vacances scolaires d'Ile de France et jours fériés) dans l'une des salles mises à la disposition de VALC par la Mairie d'Elancourt.

Dans le cas où une situation exceptionnelle imposerait l'arrêt des cours en présentiel, des cours distanciels (par visio) pourront être proposés.

Matériel

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

Pour les cours de Pilates, Gym et Yoga, il est recommandé d'apporter son propre tapis.

Si la pratique de l'activité nécessite l'utilisation d'accessoires ou de matériel particulier, ceux-ci seront prêtés par VALC mais devront être rangés dans les armoires dès la fin de la séance.

Le matériel personnel (vélo, raquette...) n'est pas assuré.

Bien vivre ensemble

Les adhérents adopteront un comportement respectueux envers l'animateur ou animatrice, les membres de VALC et les autres adhérents, pour que chacun puisse pratiquer son activité avec plaisir.

Par ailleurs, l'association VALC informe ses adhérents, qu'elle s'est engagée à respecter les sept engagements prévus par le Contrat d'Engagement Républicain qui sont listés dans le décret n°2021-1947 du 31 décembre 2021.

Pilates – Yoga - Gym dynamique / Body Sculpt / Stretching

Licence FFEPGV

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

A ce titre, la Licence EPGV est obligatoire pour les cours de **Pilates** et de **Gym dynamique / Body Sculpt / Stretching**.

VTT

Bien que toutes les sorties VTT proposées soient effectuées dans un esprit de loisir et de convivialité où chacun doit y trouver du plaisir ; il n'en demeure pas moins que le VTT est une discipline exigeante et technique.

Chaque participant est responsable de son comportement et des conséquences induites par celui-ci.

Pour le bien-être de tous et la sécurité de chacun il ne doit en aucun cas présumer de ses capacités physiques et techniques.

Il doit porter un casque et des lunettes, respecter les règles du bien vivre ensemble, l'environnement, les autres usagers de la forêt (randonneurs, joggeurs, vététistes...) et le code de la route.

Brain Ball

L'animatrice Brain Ball, validera l'adhésion après évaluation des capacités de l'adhérent.

Une association ne vit et n'existe que par les adhérents qui l'animent. Nous recherchons de nouveaux bénévoles afin de nous aider à l'organisation et à la gestion de nos différentes activités.