



6 Rue de Dublin  
78990 Elancourt

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



# ADHESION PILATES 2024-2025

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 Pilates en 2023-2024 : 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 de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) <https://www.sport-sante.fr/> - Licence EPGV obligatoire

Horaire (au choix*)	<input type="checkbox"/> Mardi 19h-20h** Dans la salle de danse du CSE**	<input type="checkbox"/> Mardi 20h05-21h05**	<input type="checkbox"/> Jeudi 10h30-11h30 # A la Maison de quartier #
Tarif	<b>135€ pour l'année pour 1h/semaine</b> (cotisation 115 € + adhésion 20 € ☒)		

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

\*\* Complexe Sportif Europe, 2 Rue de Varsovie

☒ Si inscription à plusieurs activités, une seule adhésion facturée

# Maison de quartier, 6 rue de Dublin

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](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 « PILATES » 2024-2025

Jour	Horaire	Discipline - Tendances	Activité	Animateur	Lieu
Mardi	19h00-20h00	Bien-être	Pilates	Maxime	CSE*
Mardi	20h05-21h05	Bien-être	Pilates	Maxime	CSE*
Jeudi	10h30-11h30	Bien être	Pilates	Maxime	Mdq**

\*CSE : Complexe Sportif Europe, 2 rue de Varsovie - Elancourt

\*\*Mdq : Maison de quartier, 6 rue de Dublin - Elancourt

### 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 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), et le jeudi à la Maison de quartier de La Clef de St Pierre.

A la Maison de quartier, l'adhérent doit impérativement apporter son propre tapis.

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.