

BULLETIN D'INSCRIPTION		AGV AUBORD	
Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.			
Adhésion à toutes les activités :		150€	
Adhésion à une activité au choix : Entourer l'activité choisie		100€	
GYM (cours lundi 14h30, mardi 9h, mardi 19h ou 20h, jeudi 19h)		→ G	
PILATES (cours lundi 18 ou 19h ou 20h, cours jeudi 9h30 cours jeudi 17h15)		→ P	
DANSE (cours mercredi 19h)		→ D	
- PILATES du lundi entourer l'horaire choisi : 18h / 19h / 20h - CROSS-HIT du mardi entourer l'horaire choisi : 19h / 20h			
Réduction famille : 10 € pour le 2eme membre et les suivants			
Indiquer le(s) NOM(S) :			
VOUS SOUHAITEZ UNE FACTURE : OUI NON			
REGLEMENT		En 1 ou 3 chèques À l'ordre de AGV AUBORD Dates de remise le : 01/10/2025, 01/01/2026, 01/04/2026 Pour 100 = 40+30+30 ou 150 = 60+45+45 Espèces ou Chèques vacances acceptés avec talons + nom de l'adhérent (e) s'il n'est déjà pas imprimé.	
NOM		PRENOM	
Date de naissance			
Adresse			
tél. fixe			
tél. Mobile			
e-mail			
Toutes les rubriques sont à remplir, E-mail ou Mobile vous permettent de recevoir toutes les informations importantes.			
Pièce à fournir Obligatoire : Certificat médical OU questionnaire de santé(doc internet)			

AGV AUBORD

SAISON 2025 – 2026

Reprise des Activités à partir du Lundi 08 Septembre 2025

Année exceptionnelle:

Le hangar est en travaux. Nous aurons la salle petite Camargue à côté du hangar.

Les inscriptions au PILATES du lundi soir seront limitées à 20 par cours : choisir soit 18h, soit 19h, soit 20h.

Les inscriptions au CROSS-HIIT du mardi soir seront limitées à 20 par cours : choisir soit 19h, soit 20h.

(Les salles peuvent au dernier moment être interverties en fonction des décisions des travaux de la mairie)

L'AGV sera présente au forum des Associations : Samedi 6 septembre 2025 de 14h à 18 h

Vos inscriptions et vos règlements sont à apporter dès les premiers cours les dossiers complets seront prioritaires

Pour les 2 cours limités à 20 venez vous inscrire au forum ou lundi 8 septembre de 17h à 18h ou mardi 9 septembre de 18h à 19h ou mercredi 10 septembre de 18h30 à 19h

Contacts pour tout renseignement

Véronique Boniface. Tél. 06.71.84.67.21

Jocelyne Bertrand : tél 06.76.03.17.64 Elisabeth Duserre : tél 06 80 53 69 42
Site WEB: <https://agvaubord.sportsregions.fr/> ou Facebook: Gym AGV Aubord

PLANNING DES ACTIVITES

LUNDI	GYM FITNESS	14h30 -15h30	Hangar G	ANTOINETTE
	PILATES	18h – 19h	Hangar P	DORIANE
	PILATES	19h – 20h	Hangar P	
	PILATES	20h - 21h	Hangar P	
MARDI	BODY STRETCHING	9h – 10h	Hangar G	VALERIE
	CROSS-HIIT-TABATA	19h – 20h	Hangar G	ELODIE
	CROSS-HIIT-TABATA	20h – 21h	Hangar G	ELODIE
MERCREDI	AERO MOVE à partir de 14 ans	19h15 – 20h15	Hangar D	EVELYNE
JEUDI	PILATES	9h30 – 10h30	Hangar P	VALERIE
	BODY BALANCE (Gym Bien-être)	17h15– 18h15	Hangar P	ANTOINETTE
	BODY SCULPT	19h – 20h	Hangar G	DAVID

Tous les cours sont mixtes.

L'Association se réserve le droit d'annuler le ou les cours dont l'effectif serait insuffisant pour assurer l'équilibre budgétaire.

2 cours d'essai gratuits

Règlement et diverses précisions

- ✓ **L'inscription aux cours de l'association est effective pour toute l'année.**
- ✓ **L'inscription est annuelle, seul le paiement peut être fractionné.**
- ✓ **Le remboursement ou le non-encaissement des chèques ne sera accepté que sur présentation d'un certificat médical.**
- ✓ **L'inscription en cours d'année entraine une cotisation trimestrielle.**
- **BODY BALANCE ou GYM BIEN ÊTRE :**
Inspirés des gym douces du monde (Pilates, Yoga, Taïchi) , les exercices sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.
- **CARDIO HIIT :**
Le HIIT (High Intensity Interval Training), d'origine japonaise. Littéralement « entraînement d'intervalles à haute intensité », le HIIT consiste à réaliser des séries d'exercices entrecoupées de pauses. (Séries de quatre minutes répétées) .
- **CROSSFIT :**
un sport qui mixe fitness et musculation. Il s'agit d'un programme de renforcement musculaire et cardio.
- **AERO MOVE :**
Activité chorégraphiée qui combine des mouvements de danse et d'aérobic sur des musiques diverses.
- **BODY SCULPT :** Discipline fitness centrée sur le renforcement musculaire. Chaque séance cible des groupes musculaires spécifiques pour tonifier le corps .
- **BODY STRETCHING :** Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.

Saison 2025-2026 : du 8 septembre 2025 au 25 juin 2026.

Vacances : Cours assurés la première semaine des vacances de toussaint 2025.

Pas de cours à Noël ni en février, ni en avril

Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.