

BULLETIN D'INSCRIPTION		AGV AUBORD	
Découper le bulletin d'inscription et conserver le planning des activités.			
Adhésion à toutes les activités :		105€	
Adhésion à une activité au choix :		Entourer l'activité choisie 70€	
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		Espèces, Coupons sport, et Chèques vacances acceptés avec talons + nom de l'adhérent (e) s'il n'est déjà pas imprimé.
	À l'ordre de AGV AUBORD		
	Dates de remise le : 01/01/2026, 01/04/2026		
	Pour 70 = 40+30 ou 105 = 60+45		
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

FIN de SAISON 2025/2026

Mise à jour

Reprise des Activités à partir du Lundi 05 janvier 2026

Retour à la salle du Hangar à partir du lundi 19 janvier

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

Vos inscriptions et vos règlements sont à apporter dès les premiers cours

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

<https://agvaubord.sportsregions.fr/>

<https://www.facebook.com/AGVAubord>

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	PILATES	9h-10h	Hangar P	ZENIA
	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	STRECHING Full body	9H30-10H30	Hangar G	MARTINE
	BODDY 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

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

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.

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