

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 19h ou 20h, jeudi 19h)		→ G	
PILATES (cours lundi 18 ou 19h ou 20h, mardi 9H, jeudi 17h15)		→ P	
DANSE (cours mercredi 19h15)		→ D	
YOGA-STRETCHING (cours mercredi 11h30 et jeudi 9h30)		→ YS	
• 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 : 01/10/2026, 01/01/2027, 01/04/2027 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 2026 – 2027

Reprise des Activités à partir du Lundi 07 Septembre 2026

L'AGV sera présente au forum des Associations :
Samedi 5 septembre 2026 de 14h à 18 h

- Pour les cours limités à 30 (Pilates du lundi 18h-19h-20h et Cross hit du mardi 19h-20h) : inscrivez-vous au forum des Associations d'Aubord
- Vos inscriptions et vos règlements sont à apporter dès les premiers cours **les dossiers complets seront prioritaires**
- Les salles peuvent au dernier moment être interverties en fonction des décisions de la mairie

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://aqvaubord.sportsregions.fr/> ou Facebook: 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	PILATES	9h -10h	Hangar P	ZENIA
	CROSS-HIIT-TABATA	19h -20h	Hangar G	ELODIE
	CROSS-HIIT-TABATA	20h -21h	Hangar G	ELODIE
MERCREDI	YOGA	11h30 -12h30	Hangar YS	ZENIA
	AERO MOVE à partir de 14 ans	19h15 -20h15	Hangar D	EVELYNE
JEUDI	STRETCHING Full Body	9h30 -10h30	Hangar YS	MARTINE
	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

Saison 2026-2027 : du 7 septembre 2026 au 25 juin 2027.
Vacances : Cours assurés pendant les vacances scolaires, sauf les vacances de Noël et les 2èmes semaines des vacances de février et 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 la 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.