

Mme Mr NOM Prénom
 Nom de jeune fille
 Date de naissance Nouvel Adhérent Oui Non
 ADRESSE
 CODE POSTAL VILLE
 Portable Adresse e-mail (écrire lisiblement).....
 Gym 1 cours Cours choisis (obligatoire) N° Gym formule illimitée Cours choisis (indicatif) N°

MARCHES

- Marche active lundi
- Marche active vendredi
- Marche active lundi et vendredi
- Marche Nordique Expérimentés lundi
- Marche Nordique Débutants vendredi

Partie réservée à l'association

Montant du chèque..... à l'ordre d'AGV Fontlozier

Attestation santé

Certificat médical si nécessaire

Montant Chèque Vacances.....

Licence extérieure



Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous. Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié

• Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.

• Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

✂ Volet à remettre à l'association

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEFPGV

Je soussigné M/Mme : né(e) le atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison: 20 / 20 (A compléter), Club
 EPGV (Nom du club à compléter)

A le / /

Signature

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
 A remettre à votre association.

www.ffepgv.fr



Association de Gymnastique Volontaire Fontlozier Saison 2025/2026

Reprise le lundi 8 septembre 2025

Venez nombreux aux permanences
pour les inscriptions au centre culturel

- Lundi 1^{er} septembre de 9h à 11h et de 16h à 18h
- Mardi 2 septembre de 9h à 11h et de 16h à 18h
- Jeudi 4 septembre de 9h à 11h et de 16h à 18h

Centre culturel de Fontlozier
 95 Avenue de la libération VALENCE

☎ 06 85 25 45 80

Mail gvfontlozier@laposte.net

Site INTERNET <https://agv-fontlozier.sportsregions.fr>



COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DRÔME-ARDÈCHE



Cours	Jour / Horaire	Activités	Animateurs	Lieu	Tarifs
<u>Marche</u>	Lundi 10h - 11h	Marche active	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	<p>Les tarifs sont donnés avec le prix de la licence fédérale de 32 € et l'adhésion à l'association de 9 € par personne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>GYM</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 cours 140 € ○ Formule illimitée 219 € • <u>MARCHE ACTIVE</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Marche active 1 cours 140 € ○ Marche active 2 cours (lundi et vendredi) 219 € ○ Marche active 1 cours et 1 cours de gym 219 € • <u>MARCHE NORDIQUE</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Marche nordique Expérimentés lundi 170 € ○ Marche nordique Expérimentés lundi et 1 cours de gym 249 € ○ Marche nordique Débutants vendredi 140 € ○ Marche nordique Débutants vendredi et 1 cours de gym 219 € <p>Chèques vacances et coupons sport acceptés.</p> <p>Facilités de paiement.</p> <p>Pour information</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'Activité Physique Adaptée aura lieu du mardi 9 septembre au jeudi 18 décembre 2025 - L'atelier Equilibre aura lieu tous les mardis de 16h à 17h du 6 janvier au 28 avril 2026 au centre culturel de Fontlozier - L'atelier Mémoire aura lieu tous les jeudis de 10h à 11h du 8 janvier au 30 avril 2026 au centre culturel de Fontlozier
1	Lundi 12h15 - 13h15	Gymnastique tonique	Nathalie	Centre Culturel Fontlozier	
<u>Marche</u>	Lundi 14h30-16h	Marche Nordique Expérimentés	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
2	Mardi 9h - 10h15	Renforcement musculaire/cardio	Axel	Centre Culturel Fontlozier	
3	Mardi 10h15 – 11h30	Pilates/Stretching	Axel	Centre Culturel Fontlozier	
4	Mardi 14h30 - 15h45	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
5	Mardi 17h30 - 18h30	Cuisses, abdo, fessiers, cardio	Grégory	Centre Culturel Fontlozier	
6	Mardi 18h45- 20h	Cuisses, abdo, fessiers, cardio	Grégory	Gymnase école Léo Lagrange	
7	Jeudi 9h - 10h15	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
8	Jeudi 10h15- 11h30	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
9	Jeudi 18h15- 19h30	Renforcement musculaire/cardio	Axel	Gymnase école Léo Lagrange	
<u>Marche</u>	Vendredi 9h – 10h	Marche active	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
<u>Marche</u>	Vendredi 14h-15h15	Marche Nordique Débutants	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	

- Remplir le bulletin d'inscription ci-joint et un chèque libellé à AGV Fontlozier
- Deux séances d'essai gratuites, pas de cours pendant les vacances scolaires
- Possibilité de prêt de bâtons de marche nordique
- Privilégier son tapis de sol si possible
- Les cours ne sont pas équivalents, l'animateur vous orientera vers le cours le plus adapté