

Mme ☐ Mr ☐ NOM Prénom
 Nom de jeune fille (obligatoire)
 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 ILLIMITEE ☐ Cours choisis (indicatif) N°

MARCHES

Marche active lundi ☐
 Marche Nordique Expérimentés lundi ☐
 Trio marches vendredi ☐

Virement de Montant du chèque à l'ordre d'AGV Fontlozier

Montant Chèque Vacances PASS'REGION SENIORS AURA ☐

Attestation santé ☐ Certificat médical si nécessaire ☐ Licence extérieure ☐

Questionnaire de santé
pour le sportif majeur

ANNEXE 4 - questionnaire de santé - Majeurs

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 d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	☐	☐
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
4) Eprenez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?	☐	☐
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
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 ?	☐	☐

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 au club

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

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 26/2027, Club AGV Fontlozier

A le / /

Signature

Association de
Gymnastique Volontaire
De Fontlozier

Saison 2026/2027

Reprise le lundi 7 septembre 2026

Venez nombreux aux permanences
pour les inscriptions au centre culturel
quelle que soit l'activité que
vous allez pratiquer dès

⇒ Mardi 1^{er} septembre de 9h à 11h et de 16h à 18h

⇒ Jeudi 3 septembre de 9h à 11h et de 16h à 18h

⇒ Vendredi 4 septembre de 9h à 11h

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>



FRANCE
PARKINSON
COMITÉ DRÔME



Cours	Jour / Horaire	Activités	Animateurs	Lieu	Tarifs
<u>Marche</u>	Lundi 10h - 11h	Marche active	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	Les tarifs sont donnés avec le prix de la licence fédérale de 32 € et l'adhésion à l'association de 9 € par personne. • <u>GYM</u> ○ 1 cours 140 € ○ Formule illimitée 219 € • <u>MARCHE ACTIVE</u> ○ Marche active 1 cours 140 € ○ Marche active et Trio marches 219 € ○ Marche active 1 cours et 1 cours de gym 219 € • <u>MARCHE NORDIQUE EXPERIMENTES</u> ○ Marche nordique Expérimentés lundi 170 € ○ Marche nordique Expérimentés lundi et 1 cours de gym 249 € • <u>TRIO MARCHÉ</u> 1 trimestre Marche active, 1 trimestre Marche nordique et 1 trimestre Bungy Pump. ○ Trio marche 140 € ○ Trio marche et 1 cours de gym 219 € ○ Trio marche et marche active 219€ Paiement par virement ou par chèque. Chèques-vacances et coupons sport acceptés. Facilités de paiement. Pour information - L'Activité Physique Adaptée aura lieu du mardi 15 septembre 2026 au jeudi 17 décembre 2026 - L'atelier Equilibre aura lieu tous les mardis de 16h à 17h du 5 janvier 2027 au 6 avril 2027 au centre culturel de Fontlozier - L'atelier Mémoire aura lieu tous les jeudis de 10h à 11h du 7 janvier 2027 au 8 avril 2027 au centre culturel de Fontlozier
<u>Marche</u>	Lundi 14h30-16h	Marche Nordique Expérimentés	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
2	Mardi 9h - 10h15	Renforcement musculaire/cardio	Emmanuel	Centre Culturel Fontlozier	
3	Mardi 10h15 – 11h30	Pilates-Stretching	Emmanuel	Centre Culturel Fontlozier	
4	Mardi 14h30 - 15h45	Gymnastique bien vieillir	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
5	Mardi 17h30 - 18h30	Cuisses-abdo-fessiers cardio	Grégory	Centre Culturel Fontlozier	
6	Mardi 18h45- 20h	Cross training Sport Santé	Grégory	Gymnase Ecole Léo Lagrange	
7	Jeudi 9h - 10h15	Renforcement musculaire-cardio	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
8	Jeudi 10h15- 11h30	Renforcement musculaire-cardio	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
9	Jeudi 18h15- 19h15	Cross training Sport Santé	Emmanuel	Gymnase Ecole Léo Lagrange	
<u>Marche</u>	Vendredi 9h – 10h	Trio marches 	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 et de Bungy Pump
- J'accepte que l'association AGV FONTLOZIER utilise gratuitement durant 5 années dans ses publications (site internet, flyers, affiches...), à des fins d'information, les photos prises lors des activités ou manifestations, et sur lesquelles je peux apparaître.
- Les cours ne sont pas équivalents, l'animateur vous orientera vers le cours le plus adapté