

Mme Mr NOM.....Prénom
Nom de jeune fille
Date de naissance
ADRESSE
CODE POSTALVILLE
PortableAdresse 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 pour la sportification

Volet à conserver par le licencié

ANNEXE 3 - questionnaire de santé – Majeurs Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir et les personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours. 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'obtenir une indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plait, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions :
cochez Oui ou Non

- 1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, 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 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) Éprouvez-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 une blessure ou musculaire (fracture, entorse, luxation, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?

✗ Volet à remettre à l'association

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 d'envoyer l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre médecin doit vous examiner et vous délivrer un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'activité physique 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



VALENCE FONTLOZIER
A026019



Saison 2024/2025

Association de Gymnastique Volontaire Fontlozier

Reprise le lundi 9 Septembre 2024

Venez nombreux aux permanences pour les inscriptions au centre culturel

- Jeudi 29 août de 9h à 11h et de 16h à 18h
- Vendredi 30 août de 16h à 18h
- Mardi 3 septembre de 9h à 11h et de 16h à 18h
- Jeudi 5 septembre 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 <http://gv-fontlozier.asso-web.com>

Cours	Jour / Horaire	Activités	Animateurs	Lieu	Tarifs
Marche	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 30 € 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 138 € ○ Formule illimitée 217 € • <u>MARCHE ACTIVE</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Marche active 1 cours 138 € ○ Marche active 2 cours (lundi et vendredi) 217 € ○ Marche active 1 cours et 1 cours de gym 217 € • <u>MARCHE NORDIQUE</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Marche nordique <u>Expérimentés</u> lundi 168 € ○ Marche nordique <u>Expérimentés lundi</u> et 1 cours de gym 247 € ○ Marche nordique <u>Débutants vendredi</u> 138 € ○ Marche nordique <u>Débutants vendredi</u> et 1 cours de gym 217 € <p>Chèques vacances et coupons sport acceptés. Facilités de paiement.</p>
1	Lundi 12h15 - 13h15	Gymnastique tonique	Nathalie	Centre Culturel Fontlozier	
Marche	Lundi 14h30-16h30	Marche Nordique Expérimentés	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
2	Mardi 9h - 10h15	Gymnastique tonique	Axel	Centre Culturel Fontlozier	
3	Mardi 10h15 – 11h30	Stretching, souplesse, bien-être	Axel	Centre Culturel Fontlozier	
4	Mardi 14h30 - 15h45	Gymnastique d'entretien	Frédérique	Centre Culturel Fontlozier	
5	Mardi 17h30 - 18h30	Cuisses, abdo, fessiers,	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	Gymnastique tonique	Axel	Gymnase École Léo Lagrange	
Marche	Vendredi 8h30-9h30	Marche active	Marie - Line	Parcs Valentinois et autres lieux	
Marche	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
- Les cours ne sont pas équivalents, l'animateur vous orientera vers le cours le plus adapté