



**La joie de  
vivre**

6 rue des riverains  
91560 Crosne  
Tél : 06 79 81 23 96  
Asslajoiedevivre@orange.fr  
Site internet : lajoiedevivre-crosne.fr



Chers adhérents et chères adhérentes,

Comme chaque année, nous vous envoyons les préinscriptions pour la saison 2023-2024.

Vous trouverez ci-joint les documents à remplir et les pièces à fournir.

Les plannings vous sont destinés, vous devez les conserver.

**Nous vous recommandons de vous inscrire au plus vite** si vous souhaitez réserver des cours bien définis. Nous enregistrons les inscriptions au fur et à mesure de leur réception et les premiers dossiers enregistrés sont sûrs d'obtenir les cours désirés.

Voici nos recommandations :

- ✓ Votre dossier doit être complet avant le 10 septembre 2023 jour du Forum des associations **afin que votre demande soit prise en compte de façon ferme et définitive** (attestation ou certificat médical si nécessaire).
- ✓ Tout dossier incomplet ne sera pas validé immédiatement : vous serez sur une liste d'attente. Votre demande et l'accès aux cours ne seront confirmés qu'à l'obtention de tous les documents.
- ✓ **La reprise des cours est prévue le lundi 11 septembre 2023.**

**Rappel** : à chaque cours vous devez vous munir d'une serviette, de chaussures de sport propres réservées à la salle (changement et dépôt de chaussures dans le vestiaire) et signer la feuille de présence.

Nous vous remercions d'avance et vous souhaitons de bonnes vacances.

Bien cordialement.

Le bureau



## FICHE D'INSCRIPTION 2023/2024

Renouvellement

Nouveau

Mme  Melle  M.  : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... / ..... / .....  
Adresse complète : .....  
N° de téléphone fixe : ..... Portable : .....  
Email : .....

### Merci de bien vouloir indiquer ci-dessous les cours souhaités

1<sup>er</sup> cours jour : ..... horaire : .....  
2<sup>ème</sup> cours jour : ..... horaire : .....  
3<sup>ème</sup> cours jour : ..... horaire : .....  
4<sup>ème</sup> cours jour : ..... horaire : .....

### COTISATION ANNUELLE

Le montant de la cotisation comprend la licence de 29,5 € pour les adultes et 24,5 € pour les enfants

1 heure de cours adulte ou Senior : 115 €

2 heures de cours adulte ou Senior : 180 €

Cours adulte ou Senior : 3 heures 240 € - 4 heures 290 €

1 heure de « ZUMBA KIDS » de 8 à 12 ans : 85 €



Les tarifs des cours sont identiques pour toutes les activités proposées en salle comme en extérieur

Pour les cours ponctuels en extérieur : Tarif forfaitaire à définir

- Une réduction de 20 € est accordée aux étudiants sur présentation de leur carte.
- Une réduction de 10 € est effectuée sur la deuxième adhésion d'un même foyer fiscal (même feuille d'imposition).
- Une réduction de 15 € est accordée pour les chômeurs.
- Un supplément de 10 € est demandé aux adhérents extérieurs à la commune de Crosne, la 1<sup>ère</sup> année uniquement.
- Pour toute inscription en cours d'année, le bureau étudiera le tarif à appliquer.

### A REMPLIR OBLIGATOIREMENT

#### Règlement intérieur

Je soussigné(e), ....., déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur ci-joint.

Attestation pour votre Comité d'Entreprise (entourer votre souhait) :

OUI

NON

Photos (entourer vos souhaits) :

J'autorise l'association « La Joie De Vivre » à exploiter les photos sur lesquelles je pourrais apparaître :

OUI

NON

Ces prises de vues pourront faire l'objet de publication sur support papier ou numérique (site de l'association) (entourer vos souhaits) :

OUI

NON

Date

Signature

## Du lundi 11 septembre 2023 au samedi 29 juin 2024

Jours	Horaires	Types de cours	Animateurs	Salles
LUNDI	9h30-10h30	5 - Actigym'Senior	Patricia	ARABESQUE
	10h30-11h30	1 - Gym Form'	Christine	
	18h-19h	2 - Renforcement musculaire	Jérémy	
	19h-20h	2 - Renforcement musculaire 10 - Circuit Training : une semaine sur deux		
	20h-21h	6 - Yoga dynamique	Stéphanie	
MARDI	9h -10h	2 - Renforcement musculaire	Audrey	ARABESQUE
	10h -11h	1 - Gym Form'	Julien	
	11h -12h	12 - Cours Gym'ADAPT		
	17h45-18h45	8 - Gym Zen		
	19h-20h	6 - Yoga dynamique	Stéphanie	
	19h-20h	11 - Pilates	Jérémy	ARLEQUIN
	20h-21h			
MERCREDI	18h-19h	2 - Renforcement musculaire	Pascal	ARABESQUE
	19h-20h			
	20h-21h	9 - Stretching Postural		
JEUDI	9h15-10h15	5 - Actigym'Senior	Patricia	ARABESQUE
	10h15-11h15	7 - Stretching - Pilates	Christine	
	11h15-12h15	12 - Cours Gym'ADAPT et Gym Après Cancer	Jérémy	
	18h-19h	6 - Yoga dynamique	Véronique	
	19h-20h	2 - Renforcement musculaire	Jérémy	ARLEQUIN
	20h-21h	11 - Pilates		
VENDREDI	9h -10h	2 - Renforcement musculaire	Audrey	ARABESQUE
	10h -11h	8 - Gym Zen	Véronique	
	11h-12h	6 - Yoga doux		
	18h-19h	4 - «Zumba Kids » de 8 à 12 ans	Patricia	
	19h-20h	3 - « Zumba » ados à partir 13 ans et adultes		
	20h-21h	6 - Yoga intermédiaire		
SAMEDI	10h30-12h00	Cours en extérieur	Jérémy	VARIABLE

**1 - Gym Form' : exercices variés (cardio, abdo fessier) d'intensité modérée avec progression pour maintenir une bonne condition physique.**

**2 - Renforcement musculaire : cours qui permet de tonifier et de sculpter l'ensemble du corps.**

**3 - Gym support « Zumba » ados à partir de 13 ans et adultes : exercices d'intensité variée alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité sur des musiques latino américaine et du monde.**

**4 - « ZUMBA Kids » enfants de 8 à 12 ans : activités physiques basées sur des chorégraphies Zumba originale mêlant plaisir, défoulement et jeu pour développer la confiance en soi, l'équilibre, la mémorisation, la coordination et la créativité.**

**5 - Actigym'Senior : Gym équilibre, mémoire et entretien adaptée aux seniors par des exercices variés dans le but de garder une bonne condition physique, d'entretenir sa souplesse, sa mémoire, son équilibre et sa réactivité.**

**6 - Yoga : Yoga plus ou moins dynamique, synchronisation du mouvement sur la respiration, le regard et une série de postures immuables.**

**7 - Stretching - Pilates : développement et entretien de la souplesse musculaire et articulaire et renforcement de l'ensemble du corps.**

**8 - Gym Zen : activité physique qui mélange plusieurs disciplines douces (Yoga, stretching, Qi gong) permettant de se détendre, d'évacuer le stress et de procurer de réelles sensations de bien-être.**

**9 - Stretching Postural : technique corporelle globale, ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires agissant sur la musculature profonde surtout du dos.**

**10 - Circuit training : Cette technique consiste à effectuer différents exercices les uns après les autres sur plusieurs parties du corps, avec peu de repos entre les phases d'activités.**

**11 - Pilates : permet de renforcer l'ensemble du corps, en particulier les muscles profonds responsables de la posture.**

**12 - Cours Gym'ADAPT et GAC : accompagner les personnes atteintes d'Affections Longues Durées et de maladies chroniques. Dossier particulier à demander au bureau.**

**13 - Cours en extérieur : Gym Oxygène (Marche active entrecoupée de mouvements gymniques) en alternance avec du Bungy Pump (Marche Nordique avec des bâtons munis de résistance entrecoupée d'exercices gymnique).**



# PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

➤ FICHE D'INSCRIPTION AVEC 1 PHOTO pour les NOUVEAUX adhérents seulement.

➤ CERTIFICAT MÉDICAL :

- Il n'est plus obligatoire, il est remplacé par un questionnaire de santé que vous devez impérativement renseigner.

- Vous devez avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire. Vous remettrez alors à l'association « le volet à remettre à l'association » ci-joint, renseigné, signé et daté.
- En revanche, si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, vous devez consulter votre médecin qui vous délivrera un certificat médical que vous remettrez à l'association.

**Attention : une inscription sans attestation ou CM ne sera prise en compte qu'à réception de ceux-ci. Ces derniers doivent nous parvenir impérativement dans un délai d'un mois après la reprise des cours.**

- Pour les mineurs : le certificat médical n'est plus obligatoire. Il est remplacé par un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur que les parents doivent renseigner. Ils doivent seulement nous faire parvenir « le volet à remettre à l'association » ci-joint, renseigné, signé et daté.
- Pour la « gym'ADAPT - gym'ADAPT et Gym Après Cancer GAC » : le Certificat Médical spécifique est à remplir par le médecin (certificat d'absence de contre-indication) ci-joint.

➤ AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS.

➤ JUSTIFICATIF POUR LES ÉTUDIANTS.

➤ MODALITÉS DU RÈGLEMENT :

- par chèque libellé à l'ordre de « La Joie de Vivre », plusieurs chèques possibles qui seront débités à un mois d'intervalle, échelonnage possible à négocier avec le bureau.
- par « chèques vacances » - « coupons sport » ou « UP sport et Loisirs » : un chèque de caution vous sera demandé si vous ne les avez pas encore reçus, ce dernier vous sera restitué en échange de ceux-ci.
- Pour les jeunes crosnois de 8 à 16 ans, nous acceptons le chèque « Sport et Culture » de la mairie qui a pour objectif d'apporter une aide d'un montant de 40 €. Faire la demande au « service jeunesse et sport » de Crosne.
- Pour les jeunes 8 à 17 ans révolus et qui bénéficient de l'ARS :  
Vous pouvez bénéficier du « Pass'Sport » de 50 € alloué par le gouvernement. C'est une allocation de rentrée sportive qui est attribuée sur demande. Elle n'est pas cumulable avec le chèque « Sport et Culture » si la somme des deux est supérieure à la cotisation. Allez sur le site : [www.sports.gouv.fr/pass-sport](http://www.sports.gouv.fr/pass-sport).

➤ LES PRÉINSCRIPTIONS sont à envoyer avant le 10 septembre 2023, Le Forum des associations est programmé le dimanche 10 septembre 2023 : votre dossier doit être complet pour que le choix des cours soit validé.

**Dossier complet à retourner à :**  
**Mireille ROBIN**  
**7 Allée de la Sirène - 91560 CROSNE**

**Tél : Mireille 07.88.67.72.35 ou Danielle 06.79.81.23.96**



**La joie de  
vivre**

6 rue des riverains  
91560 Crosne  
Tél : 06 79 81 23 96  
Asslajoiedevivre@orange.fr  
Site internet : lajoiedevivre-crosne.com



Je, soussigné(e), **M . ou Mme**

Demeurant :

Numéro de téléphone :

Représentant légal de l'enfant mineur :

Né(e) le :

Demeurant :

autorise l'enfant à pratiquer le cours de le

Fait à , le

Nom :

Signature