BULLETIN D'ADHESION

saison 2024/ 2025

M. ☐ Mme. ☐ **Tarifs annuels 9/09/24 - 14/07/25**

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : ..... / ..... / .....

Adresse : .....

.....

Numéro de téléphone : ..... Adresse email : .....

Pathologie particulière à mentionner et pouvant nécessiter des adaptations aux exercices proposés : .....

PHOTO D'IDENTITE
officielle ou non
à joindre impérativement
au moment de l'inscriptions)

Cocher la/ les cases souhaitées ; planning au verso

- **Droits d'entrée à l'association, obligatoires : 35€** *sauf pour les cartes de 10 séances* (comprend l'assurance, le droit d'accès au cours et au site internet : infos générales, séances supplémentaires, conseils & astuces, ...) ☒

- **Fitness, 3 séances/ semaine (2 le lundi, 1 le jeudi) : 50€** ☐
  Matériel nécessaire : tapis, eau, baskets à semelles propres, petite serviette.

- **Trail-running, 2 séances/ semaine : 100€** ☐
  1 séance spécifique le mardi et 1 sortie longue chaque dimanche matin par groupes de niveaux dans des lieux différents.
  Matériel à prévoir : baskets de "trail" ou mi-route mi-trail, téléphone (à avoir toujours sur soi), sifflet, eau, petite collation (type compote de pomme, pâte de fruits, ...) +/- gilet d'hydratation pour ranger tous les effets personnels si vous le souhaitez.

- **Trail : Pack 3 sorties longues/ an, 20 à 30km : 12€** (ou 6€/sortie si prise à l'unité) ☐
  Dates envisagées :
  samedi 23 novembre 2024 ; samedi 1er février 2025 ; samedi 26 avril 2025

- **Disciplines douces, YOGA + PILATES, 2 séances/ semaine (lundi et vendredi) : 50€** ☐
  Matériel à prévoir pour le YOGA : tapis, eau ; sangle de yoga si vous en avez une.
  Matériel à prévoir pour le PILATES : tapis, eau ; anneau de Pilates et ballon paille si vous en avez.

- **Sport santé adolescents, 1 séance/ semaine, mercredi : 100€** ☐
  + 1 atelier nutrition/ mois

- **Carte de 10 séances valable sur toutes les disciplines : 40€** ☐
  Pas de droits d'entrée à prévoir en supplément

- **Randonnée : Pack 3 randos à thème / an (environ 20km),** dates et tarifs à venir, suivez l'actualité de notre page Facebook.

TOTAL : ..... *(droits d'entrée à ajouter, sauf pour les cartes)*

Mode de règlement : Chèque ☐ Virement ☐ Espèces ☐

Chèques vacances acceptés à hauteur de 30 €

⚠ AUCUN REMBOURSEMENT NE POURRA AVOIR LIEU QUEL QUE SOIT LE MOTIF & AUCUN CHANGEMENT DE DISCIPLINE. ⚠

PLANNING 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H30-18H15 *YOGA*		14H00-15H00 *SPORT SANTE ADO*		12h30-13h15 *PILATES*	10H30-11H15 *AQUACIRCUIT (printemps-été)*	09h30 *TRAIL, SORTIE LONGUE*
18H15-19H00 *CARDIO TRAINING*	18H15-19H15 *SPECIFIQUE TRAIL*	15H00-16H00 *ATELIER NUTRITION (1 fois par mois)* **adolescents**				
19H00-19H45 *RENFORCEMENT MUSCULAIRE*		**18h15-19h00 : Aquacircuit (printemps-été)**	19H00-20H00 STRENGTH TRAINING *(horaire susceptible de changer 18H15-19H15)*			

06 47 54 33 65
06 18 94 42 98
Enjoy Sports 08

Cosec: Rue Poupart de Neuflize, 08200 Balan

Créneau mercredi: Maison des Sports, Rue des Illes, 08140 Bazeilles

*Aquabike sur demande
*Coaching personnalisé
*Plan nutrition en partenariat avec @NUTRIFORMES08

☐ J'ai pris connaissance du règlement intérieur (site internet) et m'engage à le respecter, mais aussi à :
- arriver au moins 5 minutes à l'avance pour chaque cours
- m'équiper en conséquence pour la discipline pratiquée (cf. matériel affiché au verso).
- respecter les organisateurs et animateurs.

L'association se dégage de toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'affaires personnelles.

☐ **J'autorise** mon apparition sur des photographies ou vidéos de promotion Enjoy Sports 08.
OU
☐ **Je n'autorise pas** mon apparition sur des photographies ou vidéos de promotion Enjoy Sports 08 et je m'engage à le signaler autant que besoin lors de la réalisation de photos ou vidéos pendant les événements.

☐ **J'ai pris connaissance qu'aucun remboursement ne pourra avoir lieu, ni changement de section, quelle que soit ma situation : grossesse, blessure ou autres soucis de santé, ...**

☐ J'atteste de l'exactitude des renseignements ci-dessus.

☐ J'atteste n'avoir aucune contre-indication à la pratique sportive.

Date :
Signature :