

Association de loi 1901
Siret : 924 327 273 00018
stephanie.hermitte@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
Code postal / Ville :

Téléphone :
E-mail :

Je soussigné(e) atteste avoir lu et accepté le règlement (ci-joint).
Date :/...../..... signature :

TARIF ANNÉE 2025/2026

de 1 cours semaine à 5 cours semaine sur Maubec (Abonnement illimité)
250 €/année (comprend 20€ d'adhésion)

Paiement par virement bancaire association
IBAN : FR76 1027 8065 1400 0209 6100 194
BIC : CMCIFR2A

Paiement par chèque à l'ordre de
SIMPLEMENT BIEN DANS SON CORPS

Cadre réservé à l'association		
N° de carte	Mode de paiement	Somme reçue

simplement BIEN DANS SON CORPS

Règlement intérieur

- **L'ADHÉSION de l'association :**

L'adhésion est de 20€, elle est nominative et vous permet d'accéder à toutes les activités proposées par l'association. Elle est non remboursable.

- **Le TARIF :** est une cotisation annuelle qui est établie sur la période 2025/2026 (soit du 8/09/2025 au 30/06/2026), il y aura un seul abonnement pour accéder de 1 cours à 5 cours par semaine, pour éviter les contrôles..

- **Les COURS :** ne seront pas maintenus pendant les vacances scolaires.

Voici le récapitulatif pas de cours du 20/10/25 au 2/11/25, du 22/12/25 au 4/01/26, du 16/02/26 au 1/03/26, du 13/04/26 au 26/04/26 ainsi que les jours fériés.

- **La TENUE :** Tenue de sport + tapis de sol personnel + serviette + bouteille d'eau.

Les chaussures de ville sont interdites dans la salle.

- **CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :** Aucune inscription sera prise en compte sans

- ▷ La présente fiche dûment remplie et signée

- ▷ Le règlement complet de la cotisation (possibilité de régler en 3x la cotisation annuelle)

- **DIVERS :**

Merci de respecter les horaires des cours

- ▷ L'association Simplement bien dans son corps décline toute responsabilité

- ◇ en cas d'accident concernant les enfants présents aux cours d'adultes.

- ◇ en cas de vol (ne pas laisser d'objet de valeur dans les vestiaires).

- ◇ en cas de détérioration d'objets personnels (lunettes, etc...) posés à terre.

Nom / Prénom :

Date :/...../.....

Signature :

simplement BIEN DANS SON CORPS

Animatrices sur Maubec :

Anaïs 06.22.52.30.68 et Ella 06.51.78.98.26 (intervenant^{tes} diplômées d'état)


Animatrices sur Cabrières d'Avignon :

Isabelle 06.22.52.30.68

Responsable : Stéphanie HERMITTE 0636129107 - stephanie.hermitte@gmail.com

PLANNING DES COURS

salle polyvalente de MAUBEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16h30 à 17h30 Gym douce (Anais)	18h00 à 19h00 Gym dynamique (Ella)	18h00 à 19h00 Gym postural (Anais)		9h30 à 10h30 Gym traditionnelle (Ella)
	19h00 à 20h00 Tendance Pilates (Ella)			

salle des fêtes de CABRIERES D'AVIGNON

Modalités accès au cours : 5€/le cours (cours dispensés toute l'année sauf vacances de Noël)

LUNDI
19h à 20h Renfo-Cardio (Isabelle ou Stéphanie)

simplement BIEN DANS SON CORPS

INTITULE DES COURS

Description

Gym douce : renforcement généralisé du corps avec ou sans accessoire mobilité corporelle rythme adapté.

Gym Dynamique : séance type fitness plus cardio, renforcement généralisé du corps avec ou sans accessoire et mobilité corporelle rythme soutenu.

Tendance Pilates : travail ciblé sur les muscles profonds de la posture, rythmé par la respiration qui accompagne les mouvements de mobilité afin de se renforcer (option adapté en fonction du niveau), avec ou sans accessoires.

Gym posturale : travail de la posture par les muscles profonds du corps, renforcement, assouplissement avec différentes méthodes, Pilates, stretch, etc...

Gym traditionnelle : renforcement généralisé du corps avec ou sans accessoire mobilité corporelle rythme normal.

Renfo - Cardio : C'est un cours collectif sous forme de circuit training qui allie renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire (style TABATA).