

Fiche d'inscription aux activités sportives 2019-2020

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ORGANISME : _____ UNITÉ/SERVICE : _____

TÉLÉPHONE : _____ MAIL : _____

Choix d'activités sportives

contact : laurent.bouillaut@ifsttar.fr

	12h-13h	13h-14h	Activités libres
Lundi	<input type="checkbox"/> Yoga Vinyasa	<input type="checkbox"/> Yoga Vinyasa	<input type="checkbox"/> Basket # <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Ping-Pong # <input type="checkbox"/> Football # <input type="checkbox"/> Accès libre salle de danse [▽]
	<input type="checkbox"/> Musculation* [▲]		
Mardi	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Cardio circuit	
Mercredi	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Cardio training	
Jeudi	<input type="checkbox"/> Abdo-fessiers	<input type="checkbox"/> Fit Mix	
	<input type="checkbox"/> Tennis débutants [•]	<input type="checkbox"/> Musculation* [▲]	
Vendredi	<input type="checkbox"/> Body scult <input type="checkbox"/> Musculation* [▲]	<input type="checkbox"/> Stretching-Pilates	
	<input type="checkbox"/> Tennis confirmés [•]		

Lieu des cours : Salle de Danse *Bienvenüe*

* Salle de musculation *Bienvenüe*, activité sans coach

ballons ou raquettes mis à disposition à l'accueil

• Cours assurés du 10/09 au 05/12 et du 8/03 au 28/06. En hiver, il est possible d'accéder librement aux cours de tennis

▽ Usage libre possible en dehors des créneaux réservés par les activités de groupe et en respectant les consignes d'accès

▲ Conditions d'utilisation spécifiques : pas d'accès seul à la salle de musculation. Horaire du jeudi susceptible de changer occasionnellement en cours d'année

Activités ouvertes du 09 septembre 2019 au 03 juillet 2020, sauf vacances de Noël.

! Arrêts des activités ASCP (Yoga, Abdo-Fessiers, Fit Mix, Stretching-Pilates et body-scult) pendant certaines semaines des vacances scolaires

TARIFS 2019-2020

	Personnel IFSTTAR – UPEM	Autre
Adhésion 2019 ASCE 77 IFSTTAR Adhésion 2020 ASCE 77 IFSTTAR	Pour toute activité sportive, l'adhésion à l'ASCE sur l'année civile courante est obligatoire (couverture assurance)	
1 activité (cours d'1h)*	80 € (muscultation : 30€)	110 €
2 activités (cours d'1h)*	120 € (muscultation : 60€)	150 €
Activité supplémentaire (sauf muscultation)	35 €	45 €
Package <i>Fitness</i> ¹	200€	230 €
Package <i>Hard Fit</i> ²	250€	280 €
Package <i>All Fit</i> ³	220€	250€
Activités sans coach (sauf muscultation)	0 €	
Manifestation FNASCE	Tarif spécifique à chaque manifestation	

* : Pour le Tennis avec coach, une participation supplémentaire de 10 € par activité sera demandée.

¹ : **Fitness** = Accès aux activités fitness du mardi et mercredi + Muscultation (lundi jeudi et vendredi)

² : **Hard Fit** = Accès à toutes les activités avec coach du mardi au vendredi, excepté Tennis et Muscultation

³ : **All Fit** = Accès aux 2 séances Pilates et cardio, yoga 13h + Muscultation (lundi jeudi et et vendredi).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h00-13h00		Pilate	Pilate	Abdo-fessiers	Body Scult
13h00-14h00	Yoga	Cardio training	Circuit training	Fit Mix	Stret. Pilate
	Muscultation			Muscultation	Muscultation

Pièces à fournir :

- 2 photos d'identité identiques (1 seule en cas de réinscription)
- 1 certificat médical daté de moins de 6 mois pour les nouveaux adhérents **
- Questionnaire santé (cerfa 15699*01) pour les adhérents ayant fourni un certificat médical depuis 2018
- Le paiement total

Modalités de paiement : espèces ou (de préférence) chèque(s) à l'ordre de *ASCE 77 Ifsttar*.

** Les adhérents 2017-18 et 2018-2019 n'ont pas à fournir de certificat médical sauf s'ils ne faisaient pas d'activités cardio et qu'ils souhaitent en faire cette année.

Tout dossier incomplet lors de l'inscription ne sera pas pris en compte.

Fait à : _____, le : _____

Signature de l'adhérent :