

GYM VOLONTAIRE – 2026-2027

Inscription papier - 1 rue du champ neuf 35650 Le Rheu



Vous pouvez aussi vous inscrire EN LIGNE :

<https://www.helloasso.com/associations/sporting-club-le-rheu-section-gym-volontaire/adhesions/adhesion-gymnastique-volontaire-2026-2027>

Nom d'usage :

Nom de naissance :

Prénom :

Date de naissance et âge :

Adresse (en majuscule) – MERCI D'ENCADRER SI MODIFICATION RÉCENTE :

Email (en majuscule) :

Numéro de téléphone :

Inscription aux cours suivants (penser à remplir l'attestation de santé) :

JOUR (dans l'ordre chronologique)	HORAIRE	INTITULÉ DU COURS

Montant total de la cotisation (cocher la case désirée) Licence EPGV et adhésion Sporting Club incluses	<u>1 cours</u> ☐ 45 min (110€) ☐ 1 heure (120€)	
	<u>2 cours</u> ☐ 45 min + 45 min (150€) ☐ 45 min + 1 heure (160€) ☐ 1 heure + 1 heure (170€)	
Mode de règlement (cocher la case désirée)	☐ <u>3 cours et 4 cours</u> (220€)	☐ <u>5 cours et +</u> (240€)
	☐ 1 chèque ☐ 2 chèques ☐ 3 chèques Les chèques sont à établir à l'ordre du SC LE RHEU GYM VOLONTAIRE et <u>ne pas comporter de décimale</u>	☐ Chèques vacances

Assurance : La licence EPGV inclut une assurance individuelle. Une **extension d'assurance** vous est proposée par la MAIF via le Comité Département EPGV35. Cette extension est facultative et payante (15.57€).

☐ Je ne désire pas y souscrire

☐ Je désire y souscrire

Droit à l'image :

Je soussigné(e), , adhérent(e) du Sporting Club Le Rheu, section GV (rayer la mention inutile) autorise / n'autorise pas à être prise en photo et ou film lors de manifestations organisées par l'association et que ces mêmes images et /ou vidéos soient utilisées à des fins de communication (site internet, affiches, réseaux sociaux, presse, magazines etc.)

Date :

Signature :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9h30-10h30 PILATES Complet <i>Linda</i> Salle G	9h00-9h45 PILATES <i>Romain</i> Salle G		10h-11h TONUS <i>Maëlenn</i> Salle G
10h30-11h30 GYM DOUCE <i>Romain</i> Salle G	10h30-11h30 GYM DYNAMIQUE <i>Romain</i> Salle G	10h30-11h15 BODY TONE <i>Linda</i> Salle G	9h45-10h30 GYM DOUCE <i>Romain</i> Salle G	10h45-11h45 GYM DOUCE & STRETCHING <i>Romain</i> Salle G	11h-12h CROSS TRAINING <i>Maëlenn</i> Salle G
11h30-12h30 GYM EQUILIBRE <i>Romain</i> Salle G		11h15-12h15 YOGA-PILATES <i>Linda</i> Salle G		11h45-12h30 GYM TONIQUE <i>Romain</i> Salle G	
				12h30-13h15 CARDIOBOXING <i>Romain</i> Salle G	
	18h-19h SPECIFIQUE DOS <i>Linda</i> Salle M		18h-19h SPECIFIQUE DOS <i>Linda</i> Salle M	18h-19h STRETCHING <i>Maëlenn</i> Salle G	
	19h-20h BODY ZEN Complet <i>Linda</i> Salle M		19h-20h YOGA PILATES Complet <i>Linda</i> Salle M	19h-20h PILATES <i>Maëlenn</i> Salle G	
	20h-21h PILATES Complet <i>Linda</i> Salle M	20h-21h FLEX-PILATES <i>Linda</i> Salle M	20h-21h BODY ZEN <i>Linda</i> Salle M		

DÉTAIL DES COURS DISPENSÉS

- BODY TONE : Renforcement musculaire, coordination avec petites charges
- BODY ZEN : Fusion dynamique de Tai-chi chuan, hatha Yoga, Pilates, Stretching et relaxation
- CARDIOBOXING : Entraînement cardio corps entier proposant des mouvements de boxe dans le vide
- CROSS TRAINING : Alternance intensive d'exercices cardio et de renforcement musculaire
- FLEX PILATES : Cours qui associe exercices de Pilates et exercices d'assouplissement spécifiques
- GYM DOUCE : Équilibre, adresse, coordination, tonification et assouplissement
- GYM DYNAMIQUE : Renforcement musculaire complet, cardio et autres qualités physiques
- GYM ÉQUILIBRE : Renforcement musculaire, travail du bas du corps, des abdominaux et du haut du corps
- GYM TONIQUE : Cardio et renforcement musculaire
- PILATES : Renforcement des muscles profonds associé à une respiration contrôlée
- STRETCHING : Méthode d'étirements musculaires doux qui vise à soulager tensions et douleurs
- SPECIFIQUE DOS : Programme conçu pour soulager et prévenir tensions et douleurs dorsales
- TONUS : Remise en forme progressive, avec renforcement musculaire ciblé, travail articulaire
- YOGA PILATES : Associe les vertus relaxantes du Yoga et le renforcement du Pilates

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Sur internet : cf. adresse en haut de la page au verso

Ou en papier (sous enveloppe libellée Gymnastique Volontaire

1 rue du Champ Neuf 35650 LE RHEU) :

- Fiche d'inscription ci-dessus
- Attestation santé (conserver le questionnaire santé)
- Règlement
- Attestation parentale pour les mineurs (à partir de 16 ans)

- Au forum des Associations le 5 septembre 2026

MODALITÉS PRATIQUES

- Les cours ont lieu dans la salle de Gymnastique (Salle G) ou dans la salle Multi-activités (Salle M) au COSEC (Avenue du stade 35650 Le Rheu)
- Apporter : chaussures de salle propres, serviette et eau
- Reprise des cours **lundi 14 septembre 2026**
- Les cours s'interrompent lors des vacances scolaires
- Pour plus d'informations : gymvlerheu@gmail.com

!! Seul un dossier complet permet l'accès aux salles