



ACTIVITES			TARIFS	A PAYER
<b>TOUTES ACTIVITÉS : GYMNASTIQUE + MARCHE NORDIQUE + RANDONNÉES</b>	<b>forfait annuel</b> (223 € + 32 € de licence et cotisations)		<b>de septembre à juin</b>	<b>255 €</b>
	<b>forfait par période</b>  (57 € par période + 32 € de licence et cotisations à ne payer qu'une fois par an)	période 1 : septembre /octobre période 2 : novembre /décembre période 3 : janvier / février période 4 : mars / avril période 5 : mai / juin	une période	<b>89 €</b>
			la période supplémentaire	<b>57 €</b>
RANDONNÉES SANS GYM	forfait annuel		de septembre à juin	<b>48 €</b>
TOTAL A REGLER				

☐ Demande d'attestation de paiement

NOM..... NOM DE JEUNE FILLE .....

PRÉNOM..... DATE DE NAISSANCE.....

ADRESSE EMAIL .....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

N° DE TÉLÉPHONE.....

Possibilité de souscrire l'assurance IAC Sport facultative (12,80 €)

Je déclare avoir pris connaissance du **règlement intérieur** et des informations sur l'adhésion et la licence et m'engage à les suivre.

Je m'engage à respecter les protocoles sanitaires en vigueur.

Le règlement est consultable dans les documents mis à la disposition des adhérents dans la salle d'échauffement de l'Aréna et sur notre site <http://www.usmgv.fr/>

DATE : ...../...../ .....

SIGNATURE



Pour vous inscrire, il faut fournir

- la feuille d'inscription
- la cotisation
- 1 photo (pour les nouveaux)
- un questionnaire de santé

- Pour compléter votre inscription, veuillez vous connecter, créer un compte et renseigner votre profil sur notre site <http://www.usmggv.fr/>.
- Vous recevrez des **SMS** vous informant des modifications tardives des séances.
- Pour nous contacter : utilisez l'onglet « contact » du site [www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr) ou par mail [contact@usmggv.fr](mailto:contact@usmggv.fr).
- Paiement
  - En ligne, par **prélèvement** en une fois
  - En ligne, par 10 prélèvements mensuels de 26€ pour la cotisation annuelle
  - par **chèque** à l'ordre de « **gym volontaire USMG** »
  - par **virement** : uniquement en un **seul virement** en précisant bien vos **nom et prénom** en commentaire du virement pour nous permettre de vous identifier : **BIC : CMCIFR2A**  
- **IBAN : FR76 1027 8061 2100 0205 4880 313.**

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SÉANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
2	LUNDI	Valérie C.	20h00/21h00	A. Mimoun	Cardio/Renforcement musculaire
3	MARDI	Marie-Eve	12h00/13h00	Aréna	Renforcement musculaire/Stretching
4	MARDI	Marie-Eve	14h45/16h00	Forêt Bondy	Marche nordique
5	MARDI	Christine	18h45/19h45	Aréna	Cardio Energy
6	MARDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
7	MERCREDI	Judith	19h45/20h45	Aréna	Pilates fusion
8	JEUDI	Valérie D.	12h00/13h00	Aréna	Gym douce
9	JEUDI	Aurélien	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
10	JEUDI	Yann	18h30/19h30	Aréna	Renforcement musculaire
11	JEUDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
12	VENDREDI	Valérie D.	18h30/19h45	A. Mimoun	Inspiration Pilates/stretching
13	SAMEDI	Yann	9h30/10h30	A. Mimoun	Renforcement musculaire
14	DIMANCHE	Valérie C.	10h30/11h30	Aréna	Cardio/Renforcement musculaire

