

Saison 2020– 2021

à conserver



Les responsables de l'association sont des bénévoles qui donnent de leur temps pour organiser vos activités et sont à votre écoute pour toutes vos questions et suggestions.

Contacts

Patrice Jacqueminot

9 Rue de la Pièce aux fées 56520 GUIDEL

☎ 07 51 6120 84

Sylvie Péraud

Kerfontaine 56520 GUIDEL

☎ 02 97 65 92 23

E-mail : amicale.laique.guidel@gmail.com

Horaires : Pour le bon déroulement des cours, respectez les horaires

Lundi :	20h30 à 21h30	Gym tonique / cardio / Step
Mardi :	09h00 à 10h00	Renforcement musculaire
Mercredi :	16h30 à 17h30 17h45 à 18h45	Renforcement musculaire Gym tonique / cardio
Jeudi :	09h00 à 10h00	Renforcement musculaire
Vendredi :	12h00 à 13h00	Renforcement musculaire
Samedi :	09h00 à 09h45 09h45 à 10h30 10h30 à 11h30	Renforcement musculaire Stretching Zumba

Reprise des séances de gymnastique le **lundi 7 septembre 2020 à 20 h30, salle de Polignac**

Règlement intérieur

Article 1 : Un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire pour participer aux séances de gymnastique car notre association n'est pas affiliée à une fédération. Tout accident ou maladie pouvant remettre en cause la validité du certificat médical doit être signalé aux responsables de la section. Dès lors, un nouveau certificat, postérieur à l'accident ou la maladie, est nécessaire pour reprendre toute activité.

Article 2 : L'assurance de l'association ne rembourse pas la totalité des salaires perdus en cas d'arrêt de travail. Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire perte de revenus en cas d'accident.

Article 3 : Est adhérente à l'association, toute personne de 16 ans révolus, à jour de sa cotisation et dont le dossier est complet. Pour raison de sécurité, la présence d'enfants n'est pas autorisée pendant les cours. Tout trimestre commencé est dû.

Article 4 : Les activités organisées par l'association sont réservées à ses seuls membres.

Article 5 : L'accès au local n'est permis qu'en présence d'un encadrant (animatrice ou membre du bureau).

Article 6 : Le port de chaussures adaptées aux activités sportives proposées est obligatoire. Il est impératif de changer de chaussures dans le vestiaire. Pour votre confort et par mesure d'hygiène, prévoyez une grande serviette de bain.

Article 7 : Du matériel est mis à la disposition des adhérents pour la pratique du fitness. Chaque utilisateur se doit de prendre soin du matériel prêté et de le ranger correctement.