



Bulletin d'inscription 2023/2024

Nom Prénom

Date de naissance Age

Adresse Code postal

Commune Téléphone.....

Email à indiquer **très lisiblement** pour recevoir le code d'accès.....

.....

Vous vous inscrivez pour :

- Musculation (libre accès)
- Cours Stretching
- Cours Remise en forme
- Cours Aérobic Fitness Zumba Step

Pièces à joindre :

- Une enveloppe timbrée**, à votre adresse (pour envoi carte adhérent(e))
- 2 photos d'identité** (photocopies acceptées)
- Certificat médical** datant de moins de deux mois et spécifiant la ou les disciplines pratiquées. Si renouvellement de l'adhésion, le certificat médical n'est pas obligatoire (validité 3 ans); **préciser la date du dernier certificat médical** :/...../.....

Décharge de responsabilité pour personne âgée de 17 ans

Un chèque, à l'ordre de la **PLANCOËTINE MUSCULATION** au montant de la cotisation annuelle de :

- **100€** : personne domiciliée dans la Communauté de Commune de Dinan Agglomération.
- **120€** : personne domiciliée hors communauté de communes Dinan Agglomération.
- **80€** : étudiant (joindre une photocopie de la carte étudiante) sans emploi (joindre une attestation de situation datée de moins de deux mois)

Cotisation au 1er février - 25%

Cotisation au 1er mai : -50%

Paiement par chèque

Paiement par espèces

Autres (précisez)

1 er adhésion

Renouvellement d'adhésion

Envoi de facture par mail

Inscription à déposer dans la boîte aux lettres dans la salle.

J'ai lu le règlement et je m'engage à l'appliquer

SIGNATURE



Règlement

Site : muscultation-plancoetine.sitew.fr
Mail : plancoetmuscu@gmail.com
[Page Facebook](#) : Muscultation Plancoëtine
[Page Instagram](#) : muscultationplancoetine

L'association de loi 1901, à but non lucratif, fonctionne exclusivement grâce à des bénévoles. L'adhésion est valable un an du 1er Septembre au 31 août.

Accès à la salle.

- L'accès de la salle aux jeunes de **moins de 17 ans est interdit**.
- Toute personne atteinte d'un **handicap** doit être accompagnée d'une personne majeure responsable.
- **Les personnes sujettes à des pathologies** susceptibles de complexifier les interventions des sauveteurs sont priées de se faire connaître auprès d'un(e) animateur(trice) sportif(ve).
- L'accès de la salle, **réserve aux adhérent(e)s**, se fait au moyen d'un **digicode** délivré avec la carte d'adhésion après réception de la cotisation et du dossier d'inscription complet, il est **STRICTEMENT PERSONNEL**. Il ne doit être transmis sous aucun prétexte et il ne doit pas permettre de faire entrer **NI UNE PERSONNE NON ADHÉRENTE, NI UN MINEUR** de moins de 17 ans sinon éviction de l'association.
- Si vous **perdez** votre carte merci de prévenir rapidement le bureau.
- La salle de muscultation est fermée le **lundi et le vendredi de 13h à 15h pour le nettoyage**.

Activités.

- Des cours de **Stretching, Remise en Forme, Aérobic Fitness et Zumba Step** sont assurés, sauf pendant les vacances scolaires ; on peut aussi accéder à la salle librement.
- Cependant lors des cours il est impératif de laisser le matériel à la disposition de l'animateur si besoin d'utilisation.

La salle de muscultation est prêtée par la commune de Plancoët, qui fournit le chauffage, l'électricité et qui effectue l'entretien.

Responsabilités/assurances.

L'association décline toute responsabilité :

- En cas de vol dans l'établissement, et sur les différents sites de cours collectifs.
- En cas d'accident individuel en cours de sport. (Il est fortement conseillé de ne pas évoluer seul sur les machines).

La cotisation comprend l'assurance et, en cas d'accident arrivant à une personne non-adhérente ou âgée de moins de 17 ans l'association se retournerait contre la personne qui aurait permis l'accès à la salle, en communiquant le code d'entrée et/ou en ouvrant la porte .

INTERDICTION.

- Alcool, tabac, nourriture et autres sont interdits dans la salle.
- D'être torse nu, de se déplacer pieds nus, en chaussettes ou en tongs en dehors des vestiaires.

OBLIGATION.

- **Déposer sa licence** dans le porte-cartes ou être en mesure de la présenter sur demande des membres du bureau ou d'un(e) animateur(ice), valable aussi pour les cours situés sur d'autres sites.
- **Utiliser des chaussures propres** et réservées à l'usage de la salle, utiliser une serviette sur les appareils. Porter une tenue de sport correcte et adaptée et disposer d'une bouteille d'eau ou gourde.
- **Fermer les fenêtres**, arrêter la sono avant de quitter la salle.
- **Prendre soin** du matériel pour assurer sa longévité et permettre à chacun d'en profiter.
- **RANGER LE MATÉRIEL**, éteindre tapis, steppeur, vélos et décharger les appareils après usage (celui ou celle qui viendra derrière ne sera peut-être pas apte à décharger...).

Merci de lire et d'appliquer les informations et les consignes affichées dans la salle et sur les autres sites, de respecter les membres bénévoles de l'association, ses animateurs(trices) ainsi que les autres adhérent(es).

Modes de paiements acceptés.

Les modes de paiements acceptés sont les suivants : Chèques, Espèces, ANCV (chèques vacances, chèques congés), bons Actipass, bons Caisse d'Allocation Familiales et Pass'Sport St Cast, Créhen et Plancoët.

J'ai lu le règlement et je m'engage à l'appliquer

SIGNATURE