



Saison 2022 - 2023

14 rue de la République - 38000 GRENOBLE

04 76 63 07 85

mail association et gym : grenoblevillegymrando@gmail.com

mail rando : rando.grenobleville@gmail.com

www.grenoblevillegymrando.fr

Reprise des activités le lundi 12 septembre 2022

fin des activités le samedi 17 juin 2023

Toute inscription suppose l'acceptation de la charte de notre association, aussi bien pour les cours que pour la randonnée (la charte est dans le document joint)

Modalités d'inscription (par ordre de préférence) :

- 1 : (nouveau cette année) par internet , avec paiement en ligne par carte bancaire en 1 ou 2 fois (1^{ère} fois débit immédiat, 2^{ème} fois débit 3 mois après) et si nécessaire envoi d'un certificat médical de moins de 6 mois par mail ou courrier
- 2 : par courrier en téléchargeant la fiche d'inscription et en renvoyant le dossier complet sous forme papier
- 3 : dans nos bureaux 14 rue de la République (maison du tourisme - 1er étage) : mercredi 7, jeudi 8 et vendredi 9 septembre 2022 de 15h00 à 17h45, puis tous les jeudis de 15h à 17h45 (sauf vacances scolaires)
- 4 : pour les anciens adhérents des Baladins, inscription possible à la maison des habitants place des géants le mardi 5

Tout dossier complet "papier" doit comporter :

La fiche d'inscription renseignée + le ou les chèques + certificat médical de moins de 6 mois ou questionnaire de santé signé, et pour ceux qui ne fournissent pas d'adresse mail, 3 enveloppes timbrées.

Attention la demande de certificat médical a évolué, lisez attentivement le document à ce sujet

N'oubliez pas de cocher si oui ou non vous acceptez d'être responsable de cours. Ce service, expliqué sur une feuille jointe, est important pour un bon fonctionnement des cours, et il manquait des volontaires l'an dernier.

Le nombre maximum d'inscrits dans chaque activité est fonction des souhaits pédagogiques des animateurs et des contraintes réglementaires ou d'assurances pour les locaux. Certains cours sont rapidement complets. Les inscriptions sont validées (si le dossier est complet) :

- immédiatement en cas d'inscription par Internet
- dans un délai de quelques jours en cas d'inscription par correspondance.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler des cours où le nombre d'adhérents ne serait pas suffisant.

Rappel des tarifs (cf. fiche d'inscription) :

- part obligatoire : adhésion 18 € + licence 29 € + participation aux activités 20 €
- part complémentaire : Gym, Marche Nordique ou active, bungee pump, aquagym, natation : 70 €
 - cours zoom : 140 € Pilates : 120 € Yoga et Qi Gong : 150 €
 - Randonnées : 12 €

Soyez attentifs au moment de compléter la partie prix de la fiche d'inscription. Une participation de 10€ sera appliquée pour les changements de cours non justifiés par des événements familiaux ou professionnels, Ces changements fréquents créent en effet une surcharge de travail importante.

Les nouveautés de cette année :

- deux cours de gym extérieur/intérieur : ces cours se déroulent dehors, sauf en cas d'intempéries où une salle est réservée
- un cours de gym "chez soi" tous les matins sauf le mercredi de 8h30 à 9h par zoom
- un cours de Bungee pump (marche et exercices avec bâtons)
- des cours d'aquagym de 3/4h
- des cours de natation d'1h
- en revanche, certains cours peu remplis ont dû être supprimés, et d'autres déplacés pour problèmes de salle (ex: les cours de Sophie du lundi seront à Berthe de Boissieux)