

Bonjour,

document 1

Vous trouverez ci-joint un dossier d'inscription aux activités physiques proposées par le Club Cœur & Santé d'Angoulême, pour la saison 2017 / 2018.

Les nouveautés et autres précisions pour 2017-2018 :

- calendrier : toutes les activités démarrent à la même date : septembre pour le renforcement musculaire, (y compris la séance du mardi qui pourra être « doublée dans l'année en cas d'un trop grand nombre de participants) octobre pour la gymnastique adaptée et le stretching, ceci pour assurer un meilleur suivi et pouvoir maintenir un nombre de séances à choix variable en fonction du désir de chacun. Le calendrier intègre les jours de fêtes (Toussaint, Noël, 1^{er} janvier, lundi de Pâques, lundi de Pentecôte, 1^{er} et 8 mai ainsi que les congés scolaires partant de la règle que Pierre Roux est en congé la deuxième semaine.

Synthèse du calendrier de la saison 2017-2018										
nbre de séances	Renforcement musculaire						Gymnastique adaptée		Stretching	
	La Couronne lundi		Saint Yriex mardi		Saint Yriex mercredi		Saint Yriex mercredi		à préciser	
	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin
30	11-sept-17	07-mai-18	12-sept-17	05-juin-18	13-sept-17	09-mai-18	04-oct-17	30-mai-18	06-oct-17	01-juin-18
34	11-sept-17	11-juin-18	12-sept-17	03-juil-18	13-sept-17	06-juin-18	04-oct-17	27-juin-18	06-oct-17	29-juin-18
38	11-sept-17	09-juil-18	12-sept-17	24-juil-18	13-sept-17	04-juil-18				

La Couronne : FCF salle des sports du Four banal, place des volontaires de l'AN II

Saint-Yriex : gymnase des Berneries, allée Léo Lagrange.

- la participation aux séances se fait sur la base d'une séance par semaine et par activité ; il est possible de compenser une absence à l'intérieur d'une même semaine (exemple : je ne peux participer à ma séance de Renf musculaire du du lundi, je compense à une séance du mardi ou du mercredi)

3. pour une absence d'un mois consécutif, pour raison médicale

- si l'adhérent poursuit son adhésion au club, l'année suivante, il bénéficiera d'un crédit correspondant à son temps d'absence.
- si l'adhérent ne renouvelle pas son adhésion l'année suivante il ne bénéficiera de rien,
- si l'adhérent est contraint par raison médicale à stopper sa participation pour l'année en cours, il bénéficiera immédiatement d'un remboursement prorata temporis.

Tableau des activités physiques proposées : calendrier hebdomadaire

Jour	Horaire	Activité	Lieu	Nombre de séances
Lundi matin	11h - 12h 30	Renforcement musculaire	La Couronne	30/34/38
Lundi soir (1)	19h- 20 h	Renforcement musculaire	La Couronne	30/34/38
Mardi matin	10h-11h30	Renforcement musculaire	Saint Yriex	30/34/38
Mercredi matin	9h30-11h00	Renforcement musculaire	Saint Yriex	30/34/38
Mercredi matin	11h00-12h00	Gymnastique	Saint Yriex	30/34
Vendredi matin	10h00 -11h00	Stretching	A préciser	30/34

La deuxième séances de renforcement musculaire du mardi sera mise en place en fonction du nombre de participants aux autres séances.(à partir de 15 personnes)

- (1) Séances réservées de préférences aux personnes exerçant encore une activité professionnelle et ne pouvant se libérer aux horaires des autres séances, ces séances mise en place par FCF La Couronne à destination des personnes en situation d'obésité sont également ouvertes aux personnes adhérentes au Club Cœur et Santé.

Il est toujours possible d'assister à une séance de chaque activité physique proposée, en tant qu'invité, avant d'adhérer officiellement au Club Cœur et Santé d'Angoulême. (Vous êtes exceptionnellement couvert en Responsabilité Civile par l'assurance de la F.F.C.)

Le dossier d'inscription comprend :

- ⇒ La **demande de licence phase III- Saison 2017 -2018** (*document 2*) que vous devez renseigner puis présenter à votre médecin traitant ou cardiologue (cardiaques déclarés, personnes à risque, conjoints) lors de la visite médicale annuelle obligatoire (maintenu par la Fédération Française de Cardiologie) Le montant de la licence fédérale est pris en compte par le Club Cœur et Santé.
- ⇒ **Une fiche d'inscription** : (*document 3*) où vous préciserez votre identité, vos coordonnées et indiquerez clairement les activités physiques et horaire(s) choisie(s) et déterminerez le montant de votre inscription.
- ⇒ **toutes les rubriques, de la demande de licence et de la fiche d'inscription doivent-être renseignées, dans le cas contraire votre dossier serait refusé.**

La participation aux activités développées par le Club Cœur & Santé Angoulême induit :

- d'une part une **adhésion annuelle au Club** dont le montant est maintenu pour la saison 2017-2018 à **15€**.
 - L'adhésion annuelle est payable en une fois, en début de saison, au moment de l'adhésion.
- D'autre part le **montant des activités** est payable soit
 - ou **en une seule fois**, en début de saison, au moment de l'adhésion.
 - en trois fois**, chaque début de trimestre (septembre, janvier, avril), **sachant que nous vous demandons, à partir de cette année, de bien vouloir nous remettre les chèques correspondants aux paiements de janvier et avril mais qui ne seront encaissés qu'à ces dates, ceci pour éviter d'avoir à vous relancer par la suite.**

Participation financières aux activités physiques :

<u>Activités physiques</u>	<u>Tarif de l'activité</u>	<u>Durée de la séance</u>	<u>Une séance vous coûte</u>
Renforcement musculaire 38 séances	150€ *	1,5h	3,94€
Renforcement musculaire 34 séances	135€ *	1,5h	3,97€
Renforcement musculaire 30 séances	120€ *	1,5h	4,00€
Gymnastique adaptée 34 séances	108€ *	1h	3,18€
Gymnastique adaptée 30 séances	95€ *	1h	3,17€
Stretching 34 séances	108 €	1h	3.18€
Stretching 30 séances	95 €	1h	3.17€
15€			

Ex : inscription pour :

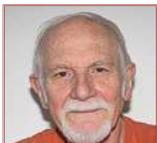
une activité → 15€ + Tarif de l'activité

Exemple 1 activité → Renforcement musculaire 34 séances → 15€ + 135€ = **150€**

Exemple deux activités → Renforcement musculaire 34 séances + Gymnastique 34 séances → 15€ + 135€ + 108€ = **258€**

Merci de joindre à votre dossier le paiement correspondant à la **somme due**. Si chèque, l'établir à l'ordre du **Club Cœur & Santé Angoulême**.

Le dossier accompagné du chèque sera remis lors de votre première séance au **responsable de la salle**.



GERARD Michel **Gymnastique et renforcement du mercredi**



ANCELIN Pierre **Renforcement musculaire du lundi**



MAHAUDEAU Christian **Renforcement musculaire du mardi**

Ce dernier devra s'assurer de la conformité du dossier remis (*certificat médical renseigné, paiement effectué, fiche de renseignements présente, présence des signatures*)

Rappel : Les participants n'ayant pas :

- Transmis un dossier complet (Certificat médical **OBLIGATOIRE**)
- Acquittés leurs droits d'inscription. (*adhésion annuelle + montant des activités (complet ou partiel)*) **ne seront pas admis** aux séances.

Sur place vous rencontrerez votre **moniteur Pierre ROUX**.

Cordialement.

P. ANCELIN

06 85 56 35 77 ou 05 45 69 03 61

Animateur responsable

Club Cœur & Santé Angoulême

adresse mail du club : clubcoeursanteangouleme@gmail.com

site internet du club : clubcoeursanteangouleme.fr