

CLUB CŒUR & SANTE ANGOULÊME

SAISON 2019 - 2020

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 2019/2020**.

Quelques précisions sur les adaptations pour la saison 2019-2020 :

Voir en dernière page les dates, lieux, horaires.....

1. **calendrier** : toutes les activités (renforcement musculaire, gymnastique adaptée et stretching) démarrent à la même date, deuxième semaine de septembre.

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.

Comme pour la saison précédente les séances de renforcement musculaire et de gymnastique adaptée se dérouleront en 1 h30

Pour le stretching le temps des séances est maintenu à 45 minutes.

Pour cette activité, comme lors de la dernière saison nous privilégierons la mutualisation des séances avec nos collègues de l'association Expression, ceci pour assurer un meilleur équilibre financier.

Comme cela a été décidé lors de notre assemblée générale du 19 mars dernier, pour une meilleure compréhension et un suivi facilité un tarif unique est appliqué par activité.

Petit rappel : les séances sont également ouvertes à tous les conjoints (es) selon les mêmes conditions médicales et financières

2. **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 lundi, je compense par une séance du mardi ou du mercredi)
3. **pour une absence** d'un mois consécutif, pour raison médicale, et sur présentation d'un certificat médical,
 - 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.
4. **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 de la Fédération Française de Cardiologie, phase III- Saison 2019 -2020 (document 2)** que vous devez renseigner puis présenter à votre médecin traitant ou cardiologue (cardiaques déclarés, personnes à risque, conjoints (es)) lors de la visite médicale annuelle obligatoire (maintenu par la Fédération Française de Cardiologie) Le montant de la licence fédérale est pris en charge 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 2019-2020 à 15€**. **L'adhésion annuelle est payable en une fois, en début de saison, au moment de l'adhésion, par chèque**

-et d'autre part le montant des activités est payable soit

- **en une seule fois**, en début de saison, au moment de l'adhésion.
- **ou en trois fois**, chaque début de trimestre (septembre, janvier, avril), sachant que nous vous demandons, comme l'année dernière, de bien vouloir nous remettre les chèques correspondants aux paiements de janvier et avril qui ne seront encaissés qu'à ces dates, ceci pour éviter d'avoir à vous relancer par la suite.

Pensez à interroger votre mutuelle pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une participation financière.

Le dossier accompagné du chèque (ou des chèques si paiement fractionné) sera remis lors de votre première séance au **responsable de la salle**, qui se tiendra à votre disposition **15'** avant le début de la séance pour lui permettre d'effectuer correctement son échauffement comme les autres participants., l'ensemble des dossiers devront être régularisés au plus tard le **15 octobre 2019**

Mise à jour trombinoscope : merci à chaque adhérent de nous remettre une photo d'identité (même ancienne) avec son nom au verso, que nous scannerions et qui lui serait remise ensuite

Renforcement musculaire du lundi
Pierre ANCELIN et Claude BOISSINOT

Renforcement musculaire du mardi –
1^{ère} séance Christian MAHAUDEAU –
Thérèse et Hubert BILLARD

Renforcement musculaire du
mercredi Michel TEYSSIE, Dany
MESTREAU et Jean-Marie MICHELOT

Gymnastique adaptée du mercredi
Michèle ULMANN

Stretching du vendredi
Jean-Noël FRANCOIS

Chaque responsable de salle 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 + participation financières aux activités (complet ou partiel)*) **ne seront pas admis** aux séances.

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

Cordialement.

P. ANCELIN

Animateur responsable

Club Cœur & Santé Angoulême

06 85 56 35 77 ou 05 45 69 03 61

adresse mail du club : clubcoeursanteangouleme@gmail.com

site internet du club : clubcoeursanteangouleme.fr

