



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'ERMONT

NOTICE / HORAIRES

Les statuts et le règlement de l'Association ainsi que le **Questionnaire-Attestation de Santé** sont consultables et/ou imprimables sur notre site : <https://www.gvermont.fr> à la page Adhérer.

MODALITES DE LA PRISE EN COMPTE DES ADHESIONS

L'inscription à l'adhésion de base à la Gymnastique Volontaire est obligatoire pour pouvoir accéder aux cours d'AquaGym et de Yoga.

L'OBLIGATION MEDICALE

Soit le **Questionnaire-Attestation de Santé** soit le **Certificat Médical** est **obligatoire** à la date de l'inscription.

Il n'est plus collecté systématiquement à l'adhésion.

L'un ou l'autre doit être présentable à l'Assurance de la date d'adhésion à la fin de la saison courante.

RAPPEL

Si vous avez répondu NON à toutes les questions du **Questionnaire-Attestation de Santé**, vous pouvez remplir l'**Attestation sur l'Honneur**.

Sinon vous devez consulter votre Médecin pour obtenir un **Certificat Médical** de non-contre-indication à la pratique sportive.

A défaut de l'un ou l'autre de ces documents, vous ne répondez pas à l'Obligation médicale et donc ne pouvez pas vous inscrire.

INFORMATIONS SUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Avant la séance, assurez-vous,

- De ne pas avoir de fièvre
- De respecter les recommandations de votre médecin traitant au regard de votre état de vulnérabilité
- De porter une tenue adaptée à l'activité pratiquée

MATERIEL

Pour des raisons sanitaires, aucun matériel ne sera prêté.

Le matériel de base : tapis, élastibands, poignées lestées, ballon paille et bâton.

Vous pouvez commander votre matériel auprès de notre partenaire **Gévédit** : <https://www.gevedit.fr/>

SITES

❖ Complexe sportif Gaston Rebuffat	1 allée Jean de Florette
❖ Complexe sportif Raoul Dautry	105 rue de Saint Gratien
❖ Gymnase Guérin-Drouet	37bis rue Maurice Berteaux
❖ Gymnase Gustave Eiffel	parking Gaston Rebuffat
❖ Gymnase Saint Exupéry	rue Kvot et Leydekkers
❖ Maison de la Vie Associative	37bis rue Maurice Berteaux
❖ Piscine Marcelin Berthelot	rue Marcelin Berthelot

HORAIRES

GYM

Jour	Horaire	Site	Animation	Particularité	
Lundi	09H00-10H00	Gaston Rebuffat	Alexandra	Gym d'entretien	
	10H00-11H00			Gym Séniors	
	11H00-12H00				
	19H00-20H00	Cardio renfo			
	20H00-21H00	Stretching- initiation Pilates			
	19H45-20H45	Guérin-Drouet	Ana	Sport Santé	
	20H45-21H45		Pilates débutants		
Mardi	09H00-10H00	Gaston Rebuffat	Monique	Gym D'entretien	
	10H00-11H00			Body Zen	
	15H30-16H30	Saint Exupéry (dojo)	Ana		Gym Tonic
	19H30-20H30	Gustave Eiffel			Pilates avancé
	20H30-21H30				
Mercredi	12H00-13H00	Gaston Rebuffat	Marjorie	Gym douce	
	20H15-21H15	Gustave Eiffel	Ana	Cardio Renfo	
Jeudi	09H00-10H00	Gaston Rebuffat	Nathalie	Gym d'entretien	
	10H00-11H00			Gym Oxygène	
	11H15-12H15		Monique		Gym Séniors
	13H45-14H45				Ana
	15H00-16H00		Gustave Eiffel	Alexandra	Gym Tonic
	19H30-20H30	Gym Tonic Pilates			
	20H30-21H30				
Vendredi	12H00-13H00	Gaston Rebuffat	Marjorie	Stretching	
Samedi	09H00-10H00	Guérin-Drouet	Céline / Yann	Cardio Renfo	
	10H00-11H00				
	11H00-12H00				

AQUAGYM

Jour	Horaire	Site	Animation
Mardi	12h00-12H45	Piscine Marcelin Berthelot	Maëva
Jeudi	12H30-13H15		Didier
	19H00-19H45		Maëva
	20H00-20H45		

YOGA

Jour	Horaire	Site	Animation
Mardi	11H45-13H00	Gaston Rebuffat	François
	14H45-16H00	Raoul Dautry (dojo)	
Mercredi	20H30-21H45	Maison de la Vie Associative	