

Mouvements
Détente Bien-Etre

Stretching
Pilates
ZUMBA
Ecole du Dos
STEP
GYM MAJUSCULE
Gym
Cardio
Sport
Harmonie
Santé
Danse

Si vous êtes décidés de vous prendre en main dès la rentrée, venez **bouger avec nous** dans une ambiance décontractée et décontractée et conviviale, à la MOC de Roeschwoog

Parmi les cours Adultes que vous propose notre club il y en a sûrement un qui correspond à votre attente.



VENEZ TESTER UN COURS GRATUITEMENT, A PARTIR DU 9/9/2019

↳ EN JOURNEE

GYM MAJUSCULE « SPORT SANTE »	Lundi	14h15-15h15
	Mercredi	14h15 15h15
SOPHROLOGIE	Mercredi	10h00-11h00
PILATES	Jeudi	14h00-15h00
PILATES	Jeudi	15h10-16h10
MARCHE NORDIQUE *	Vendredi	14h30 16h00

* Tous les lers vendredi du mois



↳ EN SOIREE

GYM	Lundi	18h45 - 19h45
PILATES	Lundi	20h00 - 21h00
GYM* (au Relais du fort)	Mardi	19h30 - 20h30
PILATES	Mardi	18h15 - 19h15
PILATES	Mardi	19h30 - 20h30
COCKTAIL FITNESS (Aérobic)	Mercredi	18h45 - 19h45
PILATES	Mercredi	20h00 - 21h00
GYM	Mercredi	20h00 - 21h00
STRETCHING / ECOLE DU DOS	Jeudi	17h45 - 18h45
STRETCHING / ECOLE DU DOS	Jeudi	18h50 - 19h50
ZUMBA	Jeudi	20h00 - 21h00

Les cours Enfants /Ados reprendront, quant à eux, à partir du 16/9/2019 (semaine 38)

JOUR	ACTIVITE GYM / GROUPE	HORAIRE	ANIMATEUR	SALLE D'ACTIVITES
Mercredi	Ludi'Gym, Mat Moyens/ Petits	15h30 à 16h15	Isabelle ADLOFF	Grande Salle
Jeudi	Ludi'Gym, Mat Grands / CP	16h30 à 17h30	Sandrine REB	Grande Salle

JOUR	ACTIVITE DANSE /GROUPE*	HORAIRE	ANIMATEUR	SALLE D'ACTIVITES
Mercredi	Danse, Débutants, CP/CE1/CE2	13h45 à 14h45	Magali BOMBOLA	Studio de Danse
Mercredi	Danse, Initiés, CM1/CM2	15h00 à 16h00	Magali BOMBOLA	Studio de Danse
Mercredi	Danse, Avancés, 6 ^{ème} & 5 ^{ème}	16h15 à 17h15	Magali BOMBOLA	Studio de Danse
Mercredi	Danse, Ados	17h30 à 18h30	Magali BOMBOLA	Studio de Danse

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

↳ Consulter notre site : <http://atousrythmes.com>

↳ Ou téléphoner au 06 08 07 52 53

DEFINITION DU COURS

Le programme de chaque séance comprend : échauffement, habileté motrice, renforcement musculaire avec travail au sol, retour au calme, avec étirement des muscles sollicités. Le tout, en musique, avec utilisation non systématique de petits matériels (élastibandes, cordes, haltères, ballons, bâtons,...)

MATERIEL

L'ensemble du matériel utilisé lors de nos différents cours est fourni par le club (tapis, ballons, élastiques, swing bâtons, haltères...) : il est demandé aux adhérents de participer activement à la mise en place et au rangement de ce matériel.

- ↳ VEUILLEZ-VOUS MUNIR D'UNE GRANDE SERVIETTE DE BAIN, AFIN DE PRESERVER LA PROPRETE DE NOS TAPIS DE GYM.

TENUE

Une tenue sportive est demandée pour les cours de gym (pantalon de jogging ou caleçon), tenue dans laquelle vous sentirez à l'aise.



- ↳ PREVOIR EGALEMENT DES CHAUSSURES RESERVEES EXCLUSIVEMENT AUX SPORTS PRATIQUES EN SALLE



- ↳ PREVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU AFIN DE VOUS HYDRATER TOUT AU LONG DE LA SEANCE DE GYM

CAHIER DE PRESENCE

Les adhérents s'engagent à s'inscrire en début du cours dans le cahier de présence mis à disposition par l'animatrice.

L'ANIMATRICE



Sylvie GROFF

Le cours du jeudi soir sera dispensé par Sylvie GROFF, animatrice diplômée : elle vous offrira des séances variées. A vous de lui faire confiance, de participer au cours en respectant son travail et l'esprit du sport pratiqué



LICENCE

Notre association est affiliée à la Fédération Française « SPORT POUR TOUS ». Votre licence 2019/2020 vous sera adressée directement à votre domicile.

Cette fédération sportive est centrée sur la personne ; elle place la pratique physique et sportive comme un facteur d'épanouissement de la personne : elle n'est donc en rien tournée vers la compétition. L'affiliation à cette fédération comprend une assurance responsabilité civile et corporelle.

LA CHARTE DE L'ADHERENT

Chaque membre d'A TOUS RYTHMES, de par son inscription, y souscrit

- ☞ Je suis conscient d'être dans une association dirigée par des bénévoles, je me conduis comme un membre et non comme un simple consommateur
- ☞ J'arrive quelques minutes avant l'heure au cours et je reste jusqu'à la fin de la séance
- ☞ Je n'entre en aucun cas dans la salle d'activités si le cours précédent n'est pas terminé
- ☞ Je mets des chaussures exclusivement réservées au sport en salle pour participer au cours
- ☞ Je réserve le meilleur accueil à l'animateur et aux contrôleurs de présence
- ☞ Je note mes nom et prénom sur le cahier de présence en début de cours
- ☞ J'adopte une attitude amicale et respectueuse vis-à-vis des animateurs, afin que les cours se déroulent dans des conditions optimales de travail et de convivialité.
- ☞ Je respecte le matériel gracieusement mis à disposition par l'Association et participe activement à son rangement
- ☞ J'assiste à l'Assemblée Générale afin de connaître le fonctionnement de l'association



POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLEMENTAIRE, TELEPHONER A

GROFF Sylvie
5, rue d'Orléans
67 480 Fort Louis
Tél : 03.88.86.39.82

KOCHER Marylin
59, rue de Fort Louis
67 480 Roeschwoog
Tél : 06 07 08 52 53



Site : <http://atousrythmes.com> **Adrel** : atousrythmes@gmail.com



CONDITIONS GENERALES DU COURS DE GYM ADULTES A FORT LOUIS

Saison 2019 / 2020

Début des cours : Mardi, 10 septembre 2019

Le cours de la première semaine de fonctionnement est gratuit. Les dossiers d'inscription complets seront à déposer à l'issu de ce cours d'essai, auprès de l'animatrice ou à envoyer au siège de l'association au 49 rue de Fort Louis à Roeschwoog.

DOCUMENTS A FOURNIR OBLIGATOIREMENT A L'INSCRIPTION

- Le bulletin d'inscription dûment rempli
- Le certificat médical, datant de moins de trois mois, spécifiant la non contre indication à la pratique d'activités physiques et sportives.
- Une photo d'identité récente (lors d'une première inscription ou pour une réinscription après quelques années de « pause »)

LES DOSSIERS REMIS DOIVENT ETRE COMPLETS. MERCI

Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée, en fonction des places disponibles.
Les dossiers incomplets ne seront pas pris en considération.

COTISATION ANNUELLE : 110 Euros

Cette somme est à régler, de préférence, par chèque libellé à l'ordre d' **A TOUS RYTHMES**. Les paiements par chèques-vacances et par coupon sport sont également acceptés (www.ancv.com).

Aucune réduction ni remboursement ne pourra être consenti.

Cette cotisation vous permet de participer au cours de gym organisé tous les mardis soirs de 19h30 à 20h30, hors congés scolaires.

Cette cotisation couvre les frais de fonctionnement, de matériel et de licence.