

- Art 1 Le présent règlement s'applique à tous les adhérents de la section Gymnastique de l'ASMR.
- Art 2 Les installations sportives sont mises à la disposition de l'ASMR par la Municipalité qui en fixe les conditions d'utilisation (planning, jours et heures d'ouverture, règles à respecter).
- Art 3 L'accès aux installations sportives et la participation aux activités de la section Gymnastique de l'ASMR sont strictement réservés aux adhérents de celle-ci, âgés de 16 ans et plus, à jour de leur cotisation pour la saison en cours. Un contrôle peut être effectué à tout moment.
- Art 4 Chaque adhérent de l'ASMR s'engage :
- A respecter les professeurs, dirigeants et adhérents ;
 - A se conformer aux horaires des activités afin de ne pas perturber leur déroulement ;
 - A quitter la salle dès la fin des cours ;
 - A ne pas gêner la concentration et le travail de chacun ;
 - A respecter les matériels et locaux mis à sa disposition ;
 - A porter une tenue correcte en rapport avec l'activité pratiquée ;
 - A utiliser les vestiaires homme ou femme
 - A appliquer les règles de fonctionnement propres à son activité sportive.
- En cas de non respect de ces règles, des sanctions pourront être prises pouvant aller jusqu'à l'exclusion définitive de l'association.
- Art 5 La cotisation comprenant l'adhésion à l'ASMR, l'assurance et le montant des cours est un forfait annuel acquitté en début de saison sportive. Aucun remboursement de cette cotisation ne peut être demandé, quel qu'en soit le motif.
- Art 6 Lors de son inscription, l'adhérent choisit la ou les séances qu'il fréquentera tout au long de l'année (après une séance d'essai si nécessaire). Aucun changement de créneau horaire ne sera possible.
- Art 7 L'adhérent devra certifier sur son bulletin d'inscription que son médecin l'autorise à pratiquer la ou les disciplines auxquelles il s'est inscrit. En cas d'accident, les professeurs ou les responsables prendront toute décision utile.
- Art 8 En cas d'absence d'un professeur, l'association s'efforce de pallier la défection. Toutefois, elle peut se retrouver dans l'impossibilité d'assurer l'activité le jour de la défection. Il ne pourra pas lui être demandé de compensation financière.
- Art 9 L'ASMR n'étant pas seule utilisatrice des installations, elle dégage toute responsabilité en cas de perte, de détérioration ou de vol d'effets personnels laissés dans les locaux collectifs.
- Art 10 Les zones d'affichage sont réservées aux activités des sections. Il est strictement interdit d'y apposer des inscriptions, tracts et affiches de quelque nature que ce soit.
- Art 11 Toute dégradation des locaux ou toute anomalie des équipements doit être signalée immédiatement au professeur ou aux membres du bureau de la section.
- Art 12 L'adhérent s'engage à respecter le présent règlement ainsi que celui de l'Association Sportive du Mesnil le Roi.

Nom Prénom	_____		

Date naissance	____ / ____ / _____	Sexe	_____
Adresse	N° _____ Rue _____		

Téléphone E'mail	CP _____ Ville _____		
	Fixe _____ Portable _____		
En cas d'urgence	_____		
	@_____		
Santé	Personne à prévenir : _____		
	Son n° de téléphone : _____		
Santé	Problèmes à signaler : _____		

<p>« Je certifie que mon médecin m'autorise la pratique des activités de gymnastique auxquelles je me suis inscrit(e) ».</p> <p>Au Mesnil-le-Roi, le _____ Signature _____</p>			

<p>Je m'engage à respecter le règlement</p> <ul style="list-style-type: none"> • de la section Gymnastique • de l'A.S.M.R. <p>Date : _____</p> <p>Signature _____</p>	<p>J'accepte que des photos, prises lors des activités de la section et sur lesquelles j'apparais, soient publiées sur le blog Asmrgym.</p> <p>Date : _____</p> <p>Signature _____</p>
--	---

JOURS	HORAIRES	DISCIPLINES	PROFESSEURS
Lundi	09 H 00/10 H 00	Fitness	Xavier
	10 H 05/11 H 05	Gymnastique douce	Xavier
	11 H 10/12 H 10	Fitness	Xavier
	19 H 30/20 H 30	Fitness	Céline
	20 H 35/21 H 35	Stretching	Céline
Mardi	09 H 15/10 H 00	Pilates	Samia
	10 H 05/11 H 05	Fitness	Samia
	11 H 10/12 H 10	Stretching	Samia
	19 H 30/20 H 30	Relaxation	Pascale
	20 H 35/21 H 35	Qi Gong	Pascale
Mercredi	09 H 00/10 H 00	Fitness	Céline
	10 H 05/11 H 05	Gymnastique douce	Céline
	11 H 10/12 H 10	Zumba douce	Céline
	19 H 30/20 H 30	Zumba	Céline
	20 H 35/21 H 35	Fitness	Céline
Jeudi	09 H 00/09 H 45	Pilates	Olivier
	10 H 00/11 H 00	Stretching	Xavier
	11 H 05/12 H 05	Gymnastique santé	Xavier
	18 H 40/19 H 25	Pilates	Samia
	19 H 30/20 H 30	Stretching	Samia
	20 H 35/21 H 20	Pilates	Samia
Vendredi	11 H 00/12 H 00	Fitness Gasquet	Céline
	17 H 00/18 H 00	Stretching	Xavier
	18 H 05/18 H 50	Pilates	Xavier
	19 H 00/19 H 45	Pilates ¹	Olivier
Samedi	09 H 00/09 H 45	Pilates	
	09 H 50/10 H 50	Fitness	Emeric/Céline ²
	10 H 55/11 H 55	Gym combat/Piloxing	Emeric/Céline ²

Pilates¹ : un autre professeur assurera le cours une fois par mois – en attente
Emeric/Céline² : alternance de l'activité et du professeur une semaine sur deux

1 séance  135 € 2 séances  220 € 3 séances  290 €
Séance supplémentaire au-delà de trois  65 €

Les cours ont lieu

- au Centre Culturel et Sportif André Malraux (10 rue des Grands Champs),
- pendant toute l'année scolaire à l'exception des vacances de Noël et sauf réquisition de la salle de gymnastique par la Mairie,
- avec une tenue confortable (pantalon souple ou short), des chaussettes ou des chaussures de gymnastique (réservées uniquement à la pratique de la gymnastique et donc à ne pas utiliser à l'extérieur de la salle de gym) ainsi qu'une serviette éponge.

Les documents suivants sont nécessaires pour que l'inscription soit validée :

- le bulletin d'inscription dûment rempli, daté et signé,
- un chèque à l'ordre de l'ASMR ou des coupons sport.

L'inscription engage l'adhérent à ne fréquenter que le ou les créneaux horaires auxquels il s'est inscrit et à se conformer au règlement intérieur qu'il aura signé. Le respect des horaires ainsi que l'acceptation des méthodes de travail du professeur en font partie.

Quelques points importants :

- Inscription à l'année, pas de possibilité de changement de créneau horaire ni de remboursement.
- Pas de rattrapage de cours en cas d'absence de l'adhérent ou d'un professeur.
- **25 personnes** maximum par séance dans la mesure du possible.

Une séance d'essai est possible pour les personnes étrangères à la section. Elles doivent obligatoirement en faire la demande par téléphone ou mail.

En début d'année, les inscriptions sont prises :

- au Forum des Associations du Mesnil, le 31 août 2019,
- au Forum des Associations de Maisons-Laffitte, le 7 septembre 2019.

Pendant l'année, les inscriptions sont prises aux heures de cours.

✉ asmr@laposte.net

🌐 <http://asmrgym.unblog.fr/>

☎ 07 69 72 47 50

<http://www.asmr-mesnil-le-roi.fr>