

## INSCRIPTIONS 2019-2020

### Cotisations annuelles

#### COTISATIONS DE BASE (activités adultes à partir de 16 ans)

☞ <b>Base Multiactivités</b> (Possibilité de participer à toutes les activités <b>SAUF</b> Natation, Aquagym, Yoga, Relaxation, Marche Nordique, Sophro)	<b>172 €</b>
☞ <b>Base GYM</b> (1 activité - 1 H par semaine) et activité adaptée	<b>82 €</b>
☞ <b>Base YOGA - SOPHRO</b> (1 activité)	<b>112€</b>
☞ <b>Base MARCHÉ NORDIQUE</b> (1 activité - 1 H 30 par semaine)	<b>105 €</b>
☞ <b>Base AQUAGYM</b> (ACTIVITE + VESTIAIRE - 1 H PAR SEMAINE) (auquel s'ajoute un droit d'entrée à la piscine de 25 € pour l'année)	<b>105 € + 25 € = 130 €</b>
☞ <b>Base MARCHÉ DETENTE</b> (1 activité - 1 H 30 par semaine) : gratuit pour les adhérents dans la limite des places disponibles	<b>50 €</b>
☞ <b>Base NATATION</b> (ACTIVITE + VESTIAIRE - 1 H 15 PAR SEMAINE) (auquel s'ajoute un droit d'entrée à la piscine de 25 € pour l'année)	<b>112 € + 25 € = 137 €</b>

#### ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES

☞ Pour l'année, pour une activité de : <b>AQUAGYM – MARCHÉ NORDIQUE</b>	<b>55 €</b>
☞ Pour l'année, pour une activité de : <b>NATATION – YOGA – SOPHRO</b>	<b>62 €</b>
☞ Pour l'année, pour tout autre activité supplémentaire de 1 H	<b>32 €</b>

#### ACTIVITES ENFANTS

☞ <b>PARENT ENFANT (1 - 3 ans)</b> : 1 activité - 1 H par semaine (Adulte + enfant)	<b>82 €</b>
☞ <b>GYM ENFANT (3 - 5 ANS)</b> : 1 activité - 1 H par semaine	<b>67 €</b>

Toutes ces cotisations s'entendent pour l'année, licence, assurance, comprises.

#### CALENDRIER DE LA SAISON

**Reprise des activités en salle et en plein air** : Le lundi 9 septembre

**Reprise des activités Piscine Ovive** : Le lundi 16 septembre

**Vacances de la Toussaint** : Tous les cours sont maintenus la première semaine des vacances (du lundi 21 octobre au samedi 26 octobre) sauf

- Piscine Ovive
- Salle des Sports d'Avermes les après-midi (à partir de 17h30)

Les adhérents des cours concernés peuvent participer à des cours de gym sur les autres sites



Tous les cours de la deuxième semaine des vacances sont supprimés

**Vacances de Noël** : Pas de cours du lundi 23 décembre au dimanche 5 janvier

**Vacances d'hiver** : Pas de cours du lundi 24 février au dimanche 8 mars

**Vacances de Printemps** : Pas de cours du lundi 20 avril au dimanche 3 mai

**Pont de l'Ascension** : Pas de cours du jeudi 21 mai au dimanche 24 mai

**Arrêt des activités en salle et en plein air** : Samedi 27 juin

**Arrêt des activités Piscine Ovive** : Vendredi 19 juin



## INFOS PRATIQUES

- L'association se réserve le droit de supprimer toute activité qui n'aura pas 12 inscrits au 19/10/2019 et les adhérents se verront proposer une autre activité du planning
- L'annulation d'une séance sera mentionnée sur le site. Les adhérents seront informés par mail et par affichage.

### Activités en salle

#### Interdiction de pénétrer dans les salles de sport avec les chaussures utilisées à l'extérieur.

- Respecter les horaires
- Il est conseillé de se munir de son propre matériel (tapis, bracelets lestés, step...)
- Pour la relaxation et le yoga, se munir d'un plaid et d'un tapis de gymnastique ; step indispensable au Palais des Sports
- Pensez à vous munir de votre carte d'adhérent

### Activités au Centre Nautique l'Ovive

Attendre l'arrivée d'un maître-nageur pour accéder aux vestiaires.

Être en possession de la carte d'adhérent. Elle justifie que vous avez acquitté votre droit d'entrée à la piscine

Port du bonnet et des lunettes conseillé

**Les vestiaires doivent être libérés un quart d'heure après la fin du cours (cours d'aquagym durée : 45' - cours de natation durée : 1 h)**

## INFOS SPECIFIQUES

### **Activités adaptées : du sport en douceur et à son rythme**

**Pour qui ?** Des personnes n'ayant pas ou peu d'activité physique régulière et présentant des risques : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, problèmes d'équilibre, surpoids, stress

#### **Les objectifs ?**

Inciter les adhérents à pratiquer, en toute sécurité, une activité physique adaptée pour qu'elle devienne régulière et volontaire de façon à améliorer leur condition physique

Contribuer à l'épanouissement personnel par une meilleure estime de soi, le développement du lien social, dans une ambiance conviviale.

#### **Le programme ?**

Evaluation de la condition physique : 5 tests (équilibre, endurance, force musculaire et souplesse des bras et des jambes) en début et fin de saison sportive

4 activités proposées de 1 h par semaine à effectifs de 15 personnes maximum :

Gym équilibre : lundi à 10 h 30 à Avermes

Gym douce adaptée : lundi à 14 h 00 à Yzeure

Sophrology'm : lundi à 15 h 00 à Yzeure

Marche nordique adaptée : mardi à 14h

## THERMAGYM

**Où ?** À l'Etablissement Thermal de BOURBON L'ARCHAMBAULT

#### **Quand ?**

Durant la période de la saison thermale (de mars à novembre)

Lundi - mardi - jeudi : 14 h 45 - 15 h 30 - 16 h 15, et vendredi : 16 h 15, selon les places disponibles

**Tarif : 9,75 € la séance (carte de 6 séances) :** tarif préférentiel réservé aux adhérents de l'Algam

**INSCRIPTIONS :** auprès de l'ALGAM

**Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aquagym en eau thermale obligatoire**

#### **Déroulement de la séance ?**

**Accès à l'Etablissement 1/4 h** avant le début de la séance, avec la carte d'entrée remise par l'ALGAM

Bonnet, sandales obligatoires

Durée : 40' dont 10' de jets sous pression en fin de séance

*Toute carte d'entrée égarée ne pourra donner lieu à remboursement*



algam.moulins

www.algam-association.com