

INSCRIPTIONS 2019-2020

Cotisations annuelles

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

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

ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES

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

ACTIVITES ENFANTS

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

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'Auvernes 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