



**ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE ARC EN CIEL
BULLETIN D'INSCRIPTION 2025-2026**

Pour nouvel adhérent
**PHOTO
OBLIGATOIRE**
ou ancienne carte

8 Impasse des Roches Paitres - 88400 GERARDMER

Mail : arcenciel88400@gmail.com - Site INTERNET : gym-arc-en-ciel.e-monsite.com

NOM Prénom	NOM jeune fille
NOM Prénom d'un parent pour les enfants de la ZUMBA KID'S	
Adresse	
VILLE	Code postal
Date de naissance	
MAIL (très lisible)	TEL
Problème de santé particulier à signaler aux animatrices (teurs)	

Je m'inscris pour l'année 2025-2026, et je coche le ou les cours que je fréquenterai le plus régulièrement, pour raison d'effectif, (ATTENTION places limitées dans les salles de la Halle, maxi 48 en haut et 58 en bas), suivant calendrier et tarifs ci-dessous Pour les personnes avec des horaires de travail irréguliers, le noter sur l'inscription. Nous nous gardons la possibilité de supprimer un cours, faute de fréquentation suffisante, à la fin du premier trimestre.

Activités	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
GYM	17h55-18h55 salle ping pong PHILIPPE	11h15-12h15 salle multi act PHILIPPE	17H45-18h30 salle multi act CELINE	18H15-19H15 salle ping pong BERENGERE	8H45-9H45 salle multi act PHILIPPE	
ZUMBA		19H20-20H20 salle multi act CELINE		18H05 -19H05 salle ping pong CELINE		
ZUMBA kid's de 5 à 11 ans				17h - 18h salle ping pong CELINE		
PILATES	16h45-17h45 salle multi act PHILIPPE				10H - 11H salle multi act PHILIPPE	18h20-19h20 salle multi act CELINE
STEP niveau 2				19H15-20H15 salle multi act CELINE		
PILOXING		18h30-19h20 salle multi act CELINE				10h00-10H55 salle multi act CELINE
YOGA DYNAMIQUE						11h00-11H55 salle multi act CELINE

TARIFS saison 2025-2026

Pour 1 cours par semaine, dans la discipline de votre choix, (soit 2,72 E/heure de cours)	95
Pour 2 cours/semaine dans 1 ou 2 disciplines différentes (soit 2,50 E/heure)	175
Pour 3 cours/semaine, disciplines au choix (soit 2,14 E/heure)	225
Pour 4 cours/semaine, disciplines au choix (soit 1,93 E/heure)	270
Pour 5 cours/semaine et PLUS, disciplines au choix (soit 1,88 E/heure ou MOINS selon fréquentation)	330

PRIX indiqués fermes pour toute la saison et non remboursables en cours d'année

Début des cours le 08 septembre 2025 - Fin des cours le 30 juin 2026

Pas de cours pendant les vacances scolaires (zone B)

Tous renseignements sur notre site internet indiqué ci-dessus

Suite et signature au dos .../...

DESCRIPTIF DES DIFFERENTS COURS PROPOSES

GYM FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRONG	Le lundi soir, mardi matin, mardi soir (intense), mercredi soir, vendredi matin, pour faire du bien à votre corps et à votre tête. Cours avec ou sans matériel divers, travail de coordination et cardio avec échauffement chorégraphique (facile). Brûle de 250 à 350 calories par séance.
PILATES	Les lundis, vendredis et le samedi matin niveau 2 (offrant plus d'options, pour perfectionnement des mouvements). Travail postural par le renforcement en douceur des muscles profonds. Ses bienfaits : - Diminue les douleurs grâce au renforcement musculaire - Tonifie, affine et assouplit en étirant et rafermissant les muscles - Améliore le souffle grâce au travail sur la respiration - Détend et aide à lutter contre le stress physique et mental - Nous aide à nous redresser grâce au travail postural Pour tout public, mais aussi recommandé pour une reprise d'activité sportive interrompue, femmes enceintes, personnes en surpoids, personnes âgées....
ZUMBA FITNESS	Les mardis et jeudis soirs. C'est prendre soin de soi dans la bonne humeur. Programme chorégraphique d'entraînement physique très ludique et entraînant, combinant des éléments d'aérobic et de danse. Discipline complète qui : - augmente l'équilibre et la souplesse - tonifie le corps - aide à améliorer la coordination et l'équilibre Excellent exercice cardio vasculaire permettant de brûler de 500 à 1000 calories/heure
ZUMBA KID's	Pour les enfants à partir de 5 ans, les jeudis soirs de 17 à 18 H (et vendredis soirs si trop nombreux) Les enfants pratiquent une activité physique au rythme de leur musique préférée. Les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba originale.
STEP niveau 2	Le jeudi soir. Améliore la coordination, l'endurance cardio vasculaire, la souplesse et la tonicité musculaire. Excellent aussi pour améliorer la mémoire. Perte de plus ou moins 600 calories par séance.
PILOXING	Les mardis soirs et samedis matins. Cours interdisciplinaire composé : - de boxe : travail cardio vasculaire et explosivité (force vitesse) - de danse : travail sur la coordination, la souplesse et fait prendre conscience de sa posture dans l'espace - et de pilates (voir ci-dessus) Cours cardio à l'intensité variable par un entraînement fractionné, très ludique et entraînant. Peut faire brûler de 400 à 900 calories par séance
YOGA DYNAMIQUE (et YOGA PILATES MIX)	Le samedi matin, Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives, rythmée par la respiration, afin de libérer les tensions physiques et le stress, et permettant de : - développer l'endurance et la force - avoir un corps plus souple, plus tonique, en sollicitant des muscles profonds, notamment du dos - prendre conscience de son souffle - exercer sa concentration et libérer les tensions physiques et psychiques Pour tous, sauf si limités physiquement par blessure ou maladie. Initiation pendant certains cours, en accord avec les participants, au YOGA PILATES, qui mélange les bienfaits du YOGA et la technique du PILATES. La pratique du YOGA PILATES MIX muscle en profondeur et régénère le corps

Je retourne avec mon bulletin d'inscription signé :

* Ma cotisation (chèque libellé à GYM ARC EN CIEL). Possibilité de faire 2 ou 3 chèques (Échéance maxi 31/12/2025)

* Un certificat médical (sauf si déjà fourni en 2023 - 2024 - 2025) ou signer décharge ci-dessous

* Une photo obligatoire pour les nouveaux adhérents OU votre ancienne carte

* Une autorisation parentale pour les mineurs (Modèle sur le site Internet)

DECHARGE

Je soussigné(e)

déclare décharger de toute responsabilité, l'Association GYM ARC EN CIEL, responsables et professeurs, en cas de problème de santé pouvant survenir pendant les différents cours proposés

ASSURANCE

J'atteste avoir été bien informé(e) de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personne qui couvre les dommages corporels auxquels ma pratique sportive m'expose, selon article L32164 du Code du Sport

Fait à

LE

SIGNATURE ADHERENT OBLIGATOIRE
plus un PARENT pour les mineurs