

BULLETIN ADHESION LA BULLE SPORTIVE

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél fixe :

Tél portable :

Email :

Supplément CrossFit :

Attention certificat médical exigé pour le Crossfit.

Paiement : Chèque Espèce

Diffusion de photo (presse ou page site de l'association) :

oui ou non

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association La Bulle Sportive. Je déclare détenir un certificat médical sans contre-indication à la pratique sportive, et être assurée en responsabilité civile.

J'autorise La Bulle Sportive à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident. J'ai noté qu'aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical et passé le délai du 31 octobre 2024.

Fait à : Le :

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

PLANNING DES COURS AU GYMNASSE DU LOUP SAISON 2024-2025

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
18H00	18H00- 19H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE - POUND SALLE A	17H30 - 18H30 ZUMBA KIDS - SALLE DE DANSE	18H00-19H00 KUDURO FIT - SALLE DE DANSE	
19H00	19H00-20H00 ZUMBA SALLE A	19H00- 20H00 CROSS FIT SALLE A	19H00-20H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE SALLE DE DANSE	19H00-20H00 ZUMBA - STEP SALLE DE DANSE
20H00				
21H00				20H00-21H00 STRETCHING - SALLE DE DANSE

Zumba et Zumba kids : danse fitness s'imprégnant de pas de danses latines tels que la salsa le merengue, le reggaeton, mais aussi d'autres influences orientales, bollywood

Renforcement musculaire : discipline en cercle alliant cardio training-renforcement-stretching.

Pound : renforcement musculaire avec bâton de batterie pour donner du rythme

Kuduro : danses en ligne avec pas de base et ajout chorégraphie

Cross Fit : je sculpte mon corps et renforce mon cœur : combinaison de gym et haltérophilie

Stretching : étirement, mobilité, souplesse

Règlement Intérieur :

- Cours Adulte accessible à partir de 12 ans révolus
- Cours Enfants accessibles à partir de 6 ans
- L'inscription est prise en compte une fois le dossier complet
- Accès à tous les cours à partir de septembre
- Accès interdit aux non-adhérents
- Respect des locaux et du matériel utilisé
- Baskets propres, attention pas de gomme noire sinon interdiction au cours.
- Serviette et bouteille d'eau.

- Pas de cours durant les vacances scolaires, jours fériés.

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- Remplir et signer le bulletin d'adhésion
- 1 photo (pour les nouvelles adhérentes)
- Questionnaire médical à remplir
- Cotisation annuelle Adulte (à partir de 15 ans) : 80 € donnant droit à l'accès à tous les cours sauf le CrossFit.
- Cotisation Cross fit seul : 120 €
- Cotisation annuelle Adulte CrossFit et les autres activités (à partir de 15 ans) : 160€
- Cotisation annuelle Enfant Cours Zumba kids : 40 €

TOUT DOSSIER INCOMPLET AU 1^{ER} COURS SERA REFUSE

POUR S'INSCRIRE A LA BULLE SPORTIVE

Forum des Associations le Vendredi 6 septembre
2024 17h à 20h00 au Médian
Ou durant les cours.

Contact pour plus de renseignements :

labullesportive@gmail.com

SOIT CONTACTER [SIHAM AU 06 60 33 49 18](tel:0660334918)

DEBUT DES COURS
LE LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024

La Bulle Sportive

Siège social : Maison des Associations

Rue des Marronniers 38070 Saint Quentin Fallavier

Notre Site internet : www.labullesportive.com

www.facebook.com/labullesportive

QR codes whatsApp cours affichés au gymnase

LA BULLE SPORTIVE

SAISON 2024-2025



LA BULLE CE N'EST PAS QUE DU SPORT 😊
INSCRIVEZ-VOUS A LA NEWSLETTER SUR LE SITE INTERNET
N'OUBLIEZ PAS D'AIMER NOTRE PAGE FACEBOOK

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.