

## Formalités d'inscription

**ANCIENS ADHERENTS :**

Pour renouveler votre inscription aux cours de Gym Volontaire, vous devez transmettre un dossier **obligatoirement COMPLET**.

ATTENTION : Les cours de la saison précédente ne sont pas automatiquement reconductibles.

Pour avoir priorité dans les cours de votre choix, votre dossier doit être déposé ou envoyé à la Maison des Sports **le plus rapidement possible après l'A.G.**

Une permanence sera également assurée les **11, 12 et 13 juin** de 14h30 à 18h30 à la Maison des Sports.

**NOUVEAUX ADHERENTS :**

Vous pouvez vous inscrire dès le **17 juin** par courrier ou à la Maison des Sports .

Une permanence sera assurée les **4, 5 et 6 septembre** de 14h30 à 18h30 ainsi qu'au Forum des Associations le **7 septembre** de 10h à 18h au stade Hunebelle (sous réserve de places disponibles).

**MONTANT DES COTISATIONS :**

(comprenant adhésion, assurance, licence...) pour l'ensemble des séances prévues dans l'année scolaire (hors vacances et jours fériés) . Planning des cours au verso.

Nbre d'heures hebdomadaires	Tarif annuel Clamartois	Tarif annuel hors commune
1 heure	155 €	170 €
2 heures	215 €	235 €
3 heures	270 €	295 €
4 heures	315 €	345 €
5 / 6 heures	380 €	415 €
1 heure ( - de 18 ans )	140 €	140 €

**Réductions :** 10 € parrainage d'un nouvel adhérent ou 2ème personne du foyer  
20 € 3ème personne du foyer

Le **DOSSIER D'INSCRIPTION** est à remettre **COMPLET IMPERATIVEMENT**. Il comprend :

- La **fiche d'inscription individuelle** (une fiche par adhérent) dûment complétée et **signée**
- Pour les **anciens adhérents** : **questionnaire de santé** ou **certificat médical + badge + 1 photo d'identité**
- Pour les **nouveaux adhérents** : un **certificat médical** de moins de 3 mois  
+ **2 photos d'identité** (ou photocopies)
- Le **règlement** : Espèces, chèques à l'ordre de CSMC Gym (possibilité d'établir 3 chèques **sans décimale** datés du jour où vous les établissez)

ANCV, coupons sport, chèques vacances (tous dûment complétés), pass + ou pass Clamart  
- NON REMBOURSABLES-

**BADGE** : présentation obligatoire aux cours. Pour les anciens, si badge égaré, prévoir un supplément de **10 €**.

L'inscription est ferme et définitive.

Tout désistement entraînera une retenue de **50 € pour frais de dossier** (assurance, licence et gestion).

Un remboursement partiel sera possible uniquement sur **présentation d'un certificat médical** (arrêt supérieur à 3 mois).

**RAPPEL : Respect des horaires et changement de chaussures dans toutes les salles et les gymnases.**  
**Au Conservatoire et aux DOJOS, seuls les chaussons de danse sont acceptés.**

**REPRISE DES COURS : Lundi 9 septembre 2019**

**Permanence du bureau** (hors vacances scolaires) : **le jeudi de 10h30 à 17h30**  
à la Maison des Sports Place Jules Hunebelle 92140 CLAMART

Mme OBADIA ☎ 06 36 72 51 92  
✉ [csmcgymvolontaire@gmail.com](mailto:csmcgymvolontaire@gmail.com)

Mme MARIZY ☎ 06 62 05 93 72  
Facebook: CSMC Gym Volontaire

TSVP →

## Cours saison 2019-2020

LA FOURCHE - 216, avenue Jean Jaurès				MDA - 13 bis, rue de Bièvres			
<b>Lundi</b>	18h00/19h00	Pilates	Anthony	<b>Lundi</b>	09h00/10h00	Gym douce	Mélissa
	19h00/20h00	Pilates	Anthony		12h25/13h25	Pilates	Mélissa
<b>Mardi</b>	09h15/10h15	Gym tonique	Zehava	13h30/14h30	Body Sculpt	Déborah	
	10h20/11h20	Gym douce	Zehava	14h35/15h35	Pilates Séniors	Déborah	
	11h25/12h25	Gym douce	Zehava	<b>Mardi</b>	09h15/10h15	*CAF-Stretching	Elisabeth
	19h00/20h00	Zumba Toning	Cynthia		10h20/11h20	Barre au Sol	Elisabeth
	20h00/21h00	Stretching	Cynthia		19h00/20h00	Pilates	Elisabeth
	21h00/22h00	Body Step	Cynthia	20h00/21h00	Pilates	Elisabeth	
<b>Mercredi</b>	19h00/20h00	Body Sculpt	Cynthia	21h00/22h00	Pilates	Elisabeth	
<b>Jeudi</b>	09h15/10h15	Renf.muscul.	Zehava	<b>Mercredi</b>	09h15/10h15	Pilates	Elisabeth
	10h20/11h20	Renf.muscul.	Zehava	10h20/11h20	*PBD-Stretching	Elisabeth	
	11h25/12h25	Gym douce	Zehava	20h15/21h15	Body Dance	Cynthia	
	20h15/21h15	Zumba	Elisabeth	21h15/22h15	Body Sculpt	Cynthia	
	21h20/22h20	Body Posture	Elisabeth	<b>Jeudi</b>	09h15/10h15	Pilates	Noël
<b>Samedi</b>	09h00/10h00	Pilates	Astrid		10h20/11h20	Stretching	Noël
					15h15/16h15	Stretching	Mélissa
				<b>Vendredi</b>	09h15/10h15	Barre au Sol	Elisabeth
					10h20/11h20	Body Posture	Elisabeth
					13h30/14h30	*TBC	Cynthia
				<b>Samedi</b>	09h00/10h00	Body Sculpt	Elisabeth
					10h00/11h00	Body Dance	Elisabeth
Maison des sports (s. bleue) - Place Hunebelle				ANDRE CHARRE - 10, Route de la Garenne			
<b>Lundi</b>	19h00/20h00	Renf.muscul.	Thomas	<b>Mardi</b>	18h15/19h15	Gym Dos	Corinne
<b>Mercredi</b>	09h15/10h15	Fitball	Déborah		19h15/20h15	Relax-Stretching	Corinne
	10h20/11h20	Pilates	Déborah	<b>Mercredi</b>	19h00/20h00	Pilates	
	19h00/20h00	Renf.muscul.	Thomas		<b>Vendredi</b>	14h15/15h15	Gym essentielle
<b>Jeudi</b>	18h00/19h00	Renf.muscul.	Thomas				
<b>Vendredi</b>	11h30/12h30	Gym douce	Déborah				
	12h30/13h30	Pilates	Déborah				
Cours MESSIEURS - salle bleue				PAVE BLANC - 44, Route du Pavé Blanc			
<b>Lundi</b>	18h00/19h00	Muscul/Forme	Thomas	<b>Lundi</b>	19h00/20h00	Gym tonique	Stéphane
<b>Jeudi</b>	19h00/20h00	Muscul/Forme	Thomas	<b>Jeudi</b>	09h15/10h15	*TBC-Stretching	Chantal
				<b>Vendredi</b>	19h00/20h00	Renf.muscul.	Dalila
CONSERVATOIRE - Place Jules Hunebelle				CONDORCET - 52, rue Condorcet			
<b>Lundi</b>	09h15/10h15	Gym tonique	Zehava	<b>Mercredi</b>	19h30/20h30	Fit Training	Elisabeth
	10h20/11h20	Renf.muscul.	Zehava				
<b>Mardi</b>	09h15/10h15	Body Sculpt	Déborah				
	10h20/11h20	Gym douce	Déborah				
	11h25/12h25	Bien-être	Déborah				
	12h30/13h30	Pilates	Déborah				
<b>Jeudi</b>	09h15/10h15	Body Posture	Déborah				
	10h20/11h20	Bien-être	Déborah				
	14h00/15h00	Gym tonique	Zehava				
<b>Vendredi</b>	09h15/10h15	Zumba Gold	Déborah				
	10h20/11h20	Stretching	Déborah				
DOJO du Centre - 10, rue de Bièvres				INTERCOMMUNAL - 56, rue de Fontenay			
<b>Lundi</b>	09h15/10h15	Stretching	Déborah	<b>Mercredi</b>	19h00/20h00	Stretching	Déborah
<b>Jeudi</b>	09h15/10h15	Gym douce	Elisabeth		20h00/21h00	Zumba	Déborah
					21h00/22h00	Pilates-Stretching	Déborah
Morambert - 57 bis, rue du Trosy				JARDIN PARISIEN - rue de Crouy			
<b>Jeudi</b>	10h30/11h30	Mobilité Gym	Elisabeth	<b>Lundi</b>	19h00/20h00	Gym tonique	Zehava
Carrefour de l'anémomètre				Maison de quartier Jardin Parisien - 20, rue du Parc			
<b>Mardi</b>	09h15/11h15	Marche nordique Niv 2	Corinne	<b>Jeudi</b>	09h15/10h15	Renf.muscul.	
	11h20/12h20	Marche nordique Niv 3	Corinne		19h00/20h00	Renf.muscul.	Pierre
<b>Vendredi</b>	09h15/11h15	Marche nordique Niv 3	Corinne				
DOJO Campus Trivaux - 56, rue de la Bourcillière							
<b>Lundi</b>	09h15/10h15	Stretching	Nathalie				
<b>Mardi</b>	09h15/10h15	*TBC	Chantal				

CAF = Cuisses Abdos Fesses

PBD = Poitrine Bras Dos

TBC = Total Body Conditioning