



FICHE PRINCIPALE

À rendre lors de l'inscription

CADRE RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION DE LA SALÉSIENNE DE PARIS	Date de réception :		Administré par :	
	Historique adhérents	<input type="checkbox"/> même section	<input type="checkbox"/> Autre section	<input type="checkbox"/> Nouveau
	Montant inscription :			
	Règlement	<input type="checkbox"/> CB	<input type="checkbox"/> Espèces	
<input type="checkbox"/> Chèque(s)	Nb :	Banque :	Mois d'encaissement :	

FICHE INDIVIDUELLE DE RENSEIGNEMENT

Si les informations restent inchangées, merci de cocher cette case et de préciser uniquement le nom / prénom :

ADHERENT(E)	PHOTO DE L'ADHÉRENT	Nom* :	Prénom* :
		Né(e) le* :	A* :
		Tél. prioritaire* :	
		Mail prioritaire* :	
		Adresse postale* :	
		Profession :	

*Informations obligatoires

ACTIVITÉ

GYM	Discipline n°1 :		
	Jour : <input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Mardi <input type="checkbox"/> Mercredi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> Vendredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/> Dimanche	Lieu : <input type="checkbox"/> 172 rue de Courcelles 75017 Paris <input type="checkbox"/> 66b avenue de Villiers 75017 Paris	Créneaux : (à noter par vos soins)

GYM	Discipline n°2 :		
	Jour : <input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Mardi <input type="checkbox"/> Mercredi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> Vendredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/> Dimanche	Lieu : <input type="checkbox"/> 172 rue de Courcelles 75017 Paris <input type="checkbox"/> 66b avenue de Villiers 75017 Paris	Créneaux : (à noter par vos soins)

GYM	Discipline n°3 :		
	Jour : <input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Mardi <input type="checkbox"/> Mercredi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> Vendredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/> Dimanche	Lieu : <input type="checkbox"/> 172 rue de Courcelles 75017 Paris <input type="checkbox"/> 66b avenue de Villiers 75017 Paris	Créneaux : (à noter par vos soins)

GYM	Discipline n°4 :		
	Jour : <input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> Mardi <input type="checkbox"/> Mercredi <input type="checkbox"/> Jeudi <input type="checkbox"/> Vendredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/> Dimanche	Lieu : <input type="checkbox"/> 172 rue de Courcelles 75017 Paris <input type="checkbox"/> 66b avenue de Villiers 75017 Paris	Créneaux : (à noter par vos soins)

- Certificat médical (si non fourni les 2 années précédentes)
- Photocopie de la pièce d'identité
- Règlement (si règlement par chèque : 3 maximum)

CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ADHÉSION :

Tarifs et horaires :

A consulter sur le planning de l'activité 2020/2021.

Inscription : Faite pour la totalité de la saison. Paiement par chèque, CB ou espèce. Possibilité de régler avec 3 chèques remis et datés du jour de l'inscription, avec encaissements en début de mois, répartis sur la saison à partir de juillet (hors août). Toute inscription est définitive et ne donne pas le droit, peu importe le motif, au remboursement ou à l'arrêt des encaissements.

Certificat médical : Doit mentionner spécifiquement l'aptitude à la pratique de l'activité choisie. Valable pour une durée de 3 saisons uniquement si l'adhérent répond à la double condition suivante :

- Être inscrit à la même activité d'une saison à l'autre.
 - Avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé disponible sur notre site Internet ou au siège.
- Si cette double condition n'est pas respectée l'adhérent doit fournir un nouveau certificat médical.

Tenues : Elles sont la propriété de l'adhérent(e) et doivent être impérativement adaptées à l'activité choisie.

Hygiène : Les tenues de sport doivent être maintenues en parfait état matériel, de propreté et d'hygiène. Le respect des autres et de soi-même impose également une bonne hygiène corporelle. Les baskets doivent être propres et réservées au travail en salle. Apporter une serviette pour poser sur le tapis de sol et une bouteille d'eau

Horaires de prises en charge : Le respect des horaires est important afin de ne pas perturber les autres. En cas d'arrivée tardive, après l'échauffement nécessaire, l'adhérent peut se voir refuser de participer à la session. Les cours sont d'une durée d'1 heure comprenant le temps d'accueil et le rangement du matériel.

Respect : Sauf situation particulière agréé par le bureau, l'usage du téléphone portable est interdit pendant les cours. Il est demandé un total respect entre les adhérents. Le bureau se réserve le droit de sanctionner tout manquement par une exclusion temporaire ou définitive, cette mesure n'ouvrant pas droit à remboursement.

Nota : Selon le nombre de participants dans une discipline et dans le respect des normes de sécurité, La Salésienne de Paris se réserve le droit de refuser des inscriptions à une activité. Dans ce cas des listes d'attentes seront ouvertes. La Salésienne de Paris peut être exceptionnellement contrainte d'arrêter un cours si le nombre minimum d'adhérents n'est pas atteint. Dans ce cas, la Salésienne de Paris vous proposera un autre cours ou vous remboursera les sommes versées.

JE SOUSIGNÉ(E) :

Agissant en mon nom – adhérent majeur

OU

Agissant en ma qualité de titulaire de l'autorité parentale – adhérent mineur

- Certifie que l'adhérent(e) est en bonne santé et que rien ne l'oppose à la pratique de l'activité choisie.
- Certifie avoir pris connaissance et respecter les conditions d'inscription et d'admission 2021/2021 de l'activité choisie.
- Déclare avoir pris connaissance des tarifs et des horaires 2021/2022 pour l'activité.
- Déclare avoir eu connaissance qu'un abandon en cours d'année ne donnera pas lieu à un remboursement.
- Déclare avoir eu connaissance de la faculté de souscrire une assurance individuelle accident.
- Décharge la Salésienne de Paris de toute responsabilité en cas de vol pouvant survenir à l'occasion de la pratique.
- Déclare accepter la récolte de mes données personnelles en vue de communiquer des informations et/ou des newsletters liées aux activités de la Salésienne de Paris. Souhait de se désinscrire ou connaître notre politique de confidentialité.

Consultez nos mentions légales sur le site internet de la Salésienne de Paris.

- Autorise à titre gratuit La Salésienne de Paris, entre le 1er septembre 2021 et le 31 août 2022 à photographier et/ou filmer de manière collective et/ou individuel

DATE :

SIGNATURE :



FICHE COMPLÉMENTAIRE

À garder pour votre information

Les espaces blancs sur le planning vont être mis à jour prochainement. N'hésitez pas à revenir sur la page cette semaine pour voir les mises à jour.

Info Covid :

- Salles aux normes pour un accueil dans les meilleures conditions
- Système de climatisation changé récemment
- Aération faite régulièrement
- Le nombre d'adhérent a été évalué en fonction de la possibilité d'accueil par rapport à la taille des locaux

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile (*) = Modéré 2 étoiles (**) = Standard 3 étoiles (***) = Intensif

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	GYM AVEC STEP***	09 :00 – 10 :00	Charlène
	GYM**	10 :00 – 11 :00	Charlène
	GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Alisson
	PILATES** NOUVEAU !	12 :15 – 13 :15	Alisson
	COMPLET STRETCHING* NOUVEAU !	13 :15 – 14 :15	Alisson
MARDI	COMPLET GYM**	09 :00 – 10 :00	Myriam
	COMPLET STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Myriam
	GYM EXTERIEUR(*)	10 :30 – 11 :30	Yuka
	COMPLET GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Sandrine
	BODY FIT***	12 :15 – 13 :15	Sandrine
	PILATES** NOUVEAU !	13 :15 – 14 :15	Carine
MERCREDI	SPECIAL DOS* NOUVEAU !	14 :15 – 15 :15	Carine
	GYM CARDIO** NOUVEAU !	19 :15 – 20 :15	Clarisse
JEUDI	SPECIAL MUSCU** NOUVEAU !	20 :15 – 21 :15	Grégoire
	COMPLET STRETCHING*	09 :00 – 10 :00	Myriam
	COMPLET GYM**	10 :00 – 11 :00	Myriam
	PILATES DOUX* NOUVEAU !	11 :00 – 12 :00	Marie
	ZUMBA*** NOUVEAU !	12 :15 – 13 :15	Marie
VENDREDI	YOGA* NOUVEAU !	13 :15 – 14 :15	Marie
	GYM**	09 :00 – 10 :00	Pablo
	STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Pablo
	QI QONG EXTERIEUR (*)	10 :30 – 11 :30	Sylvie
	GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Pablo
SAMEDI	GYM AVEC STEP*** NOUVEAU !	12 :15 – 13 :15	Yuka
	BARRE SOL**	09 :30 – 10 :30	Sandrine
	CARDIO FIT***	10 :30 – 11 :30	Sandrine
DIMANCHE	PILATES**	11 :30 – 12 :30	Sandrine
	GYM EXTERIEUR(*)	10 :30 – 11 :30	Valérie
	CARDIO ABDOS***	17 :00 – 18 :00	Valérie
	PILATES**	18 :00 – 19 :00	Valérie

SALLE COURCELLES
172 Rue de Courcelles 75017 Paris

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	PILATES**	09 :00 – 10 :00	Zsanett
	COMPLET STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Zsanett
	QI QONG*	11 :00 – 12 :00	Sylvie
	CARDIO BOXE*** NOUVEAU !	12 :15 – 13 :15	
	CIRCUIT TRAINING** NOUVEAU !	13 :15 – 14 :15	
	PILATES**	19 :00 – 20 :00	Pablo
MARDI	BODY HARMONY*	09 :00 – 10 :00	Virginie
	FELDENKRAIS*	10 :00 – 11 :00	Virginie
	GYM EXTERIEUR(*)	10 :30 – 11 :30	Yuka
	GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Muriel
	GYM**	12 :15 – 13 :15	Muriel
	SWISS BALL** NOUVEAU !	13 :30 – 14 :30	Sandrine
MERCREDI	MUSCU-STRETCH **	09 :00 – 10 :00	Charlène
	PILATES**	10 :00 – 11 :00	Zsanett
	COMPLET SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett
	GYM**	19 :00 – 20 :00	Christina
JEUDI	YOGA**	09 :00 – 10 :00	Nicolas
	YOGA**	10 :00 – 11 :00	Nicolas
	FELDENKRAIS*	11 :00 – 12 :00	Virginie
	MUSCU-STRETCH** NOUVEAU !	12 :15 – 13 :15	Virginie
	PILATES**	13 :15 – 14 :15	Muriel
	GYM**	14 :15 – 15 :15	Muriel
	PILATES**	19 :15 – 20 :15	Charlène
	BODY FIT***	20 :15 – 21 :15	Charlène
VENDREDI	PILATES AVANCÉ***	09 :00 – 10 :00	Carine
	PILATES**	10 :00 – 11 :00	Carine
	QI QONG EXTERIEUR(*)	10 :30 – 11 :30	Sylvie
	BODY HARMONY*	11 :00 – 12 :00	Virginie
	GYM**	12 :15 – 13 :15	Virginie
	GYM CARDIO***	19 :30 – 20 :30	Valérie
SAMEDI	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé
	YOGA**	10 :15 – 11 :15	Hervé
DIMANCHE	PILATES**	10 :00 – 11 :00	Clarisse
	GYM EXTERIEUR(*)	10 :30 – 11 :30	Valérie
	CARDIO FIT***	11 :00 – 12 :00	Clarisse

(*) Les cours en rouge sont en extérieur.

En semaine : au Square Sainte Odile - 9 Boulevard de la Somme, 75017 Paris

Le week-end : au stade de la porte d'Asnières – 2/6 Avenue Brunetière, 7517 Paris

		Réinscription			Nouvel Adhérent
		1 cours	2 cours	3 cours	+ 15€ sur le montant
TARIFS	CATÉGORIE A	275€	440€	575€	
	CATEGORIE B	320€	512€	672€	
	1 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B		467€		
	1 COURS CAT. A +2 COURS CAT. B			600€	
	2 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B			627€	

Au-delà de 3 cours :

- Pour un cours de catégorie A, rajouter 135€ (soit 3.64€ la séance)
- Pour un cours de catégorie B, rajouter 160€ (soit 4.32€ la séance)

		Réinscription		Nouvel Adhérent
				+ 15€ sur le montant
TARIFS	PASS COURS EN EXTERIEUR	275 €		
	PASS COURS EN EXTERIEUR EN PLUS DE VOTRE/VOS COURS EN INTERIEUR	150 €		

Avec le Pass cours en extérieur, la Salésienne de Paris s'engage à pratiquer au moins 30 semaines de cours dans l'année. Ce Pass vous donne accès à la totalité des cours extérieur, soit 3 cours par semaine.

Catégorie A Tarifaire – A partir de 275 €

Barre au Sol : Issue de l'entraînement de danseurs classiques. Enchaînement sans force, permettant le maintien de la ceinture abdominale, l'allongement musculaire, l'aisance, la grâce et la souplesse.

Body Fit : Renforcement musculaire intense sur l'ensemble du corps. Axé sur l'endurance musculaire et le galbe du corps : objectif silhouette.

Cardio-Abdos : Un entraînement physique complet conçu pour booster la forme cardiovasculaire, les abdos et la force.

Cardio-Fit : Améliore la condition physique générale, la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque. En deux parties : Cardio Training et Force.

Gym : Entretien global et renforcement musculaire de tout le corps sous forme d'enchaînements simples en musique.

Gym Cardio : Un mélange de cardio et renfo pour gagner en explosivité tout en augmentant sa dépense énergétique.

Gym Douce : Renforcement et assouplissement articulaires et musculaires associés à la respiration. Améliore et maintient les capacités physiques comme la mobilité et la posture pour la vie quotidienne.

Gym avec STEP : Entraînement cardio-vasculaire et musculaire, chorégraphié, suivi d'exercices de renforcement musculaire toujours avec le step.

Muscu - Stretch : Renforcement musculaire ciblé et étirements pour moitié du cours.

Spécial Muscu : Cours adaptés aux femmes comme aux hommes. Vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique par le développement des différents groupes musculaires. Au poids du corps ou avec matériel.

Stretching : Permet d'assouplir le corps dans son ensemble, améliore la posture naturelle, ralentit les raideurs musculaires et articulaires.

Zumba : Programme complet alliant danse et remise en forme cardio sous forme de chorégraphies inspirées de musiques latines.

Cardio-Boxe : Activité gymnique en rythme avec la musique alliant des mouvements de Boxe pieds-points et de renforcement musculaire

Circuit-training : Travail en ateliers visant l'endurance et le renforcement pour se dépenser et passer un bon moment !

Catégorie B Tarifaire : Cours à effectif réduit
A partir de 320 €

Body Harmony : Entraînement complet du corps, combinant des techniques de gym Douce. Permet d'améliorer sa posture, et l'équilibre en harmonie du corps et de l'esprit avec le soutien de la musique.

Feldenkrais : Gym Douce sensorielle qui permet d'améliorer la mobilité du corps, soulager les tensions et retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.

Pilates : Cours combinant la relation entre le corps, la concentration et la respiration lors du mouvement. Renforcement des muscles profonds et posturaux. Améliore l'équilibre anatomique du corps.

Qi Qong : Gymnastique chinoise de santé, qui propose des séquences dynamiques et statiques, favorisant la liberté des mouvements et des articulations, la respiration, la conscience du geste.

Spécial Dos : Renforcement et étirement des muscles du dos pour éviter tensions et douleurs. Mélange de Pilâtes, de Yoga et Tai Chi.

Swiss Ball : Renforcement musculaire profond avec 1 gros ballon. Améliore l'équilibre, la posture et soulage les tensions du corps.

Yoga : Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration. Renforce le corps et apporte de l'énergie. Se pratique de manière lente et consciente.