



*Reprise des cours le lundi 8 septembre 2025, au
Complexe Léo Lagrange*

Retrouvez-nous sur notre Page Facebook





PLANNING 2025/2026

Complexe Léo Lagrange, salle de gym

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8:30						
8:45						
9:00						
9:15						
9:30						
9:45	CAMILLE 9H30 – 10H30 <i>Body detox</i>	DAPHNE 9H30 – 10H15 <i>Body Fit</i>	DAPHNE 9H00 – 10H00 <i>Stretching</i>	CAMILLE 9H30 – 10H15 <i>Activ'Doux</i>	CAMILLE 9H30 – 10H15 <i>Stretching, mobilité, équilibre</i>	
10:00						
10:15						
10:30	CATHERINE 10H30 – 11H30 <i>Gym douce bien-être</i>	DAPHNE 10H15 – 11H00 <i>Body Soft</i>	DAPHNE 10H00 – 11H00 <i>Fitness</i>	CAMILLE 10H15 – 11H15 <i>Pilates</i>	CAMILLE 10H15 – 11H00 <i>Dance sans impact</i>	DAPHNE 10H00 – 11H00 <i>Body Fit</i>
10:45						
11:00						
11:15		CATHERINE 11H00 – 11H45 <i>Soft ball</i>				DAPHNE 11H00 – 12H00 <i>Zumba</i>
11:30						
11:45						
12:00						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15	CATHERINE 18H15 – 19H00 <i>Body Sculpt</i>	CAMILLE 18H00 – 18H45 <i>Fit & Sculpt</i>	BENOIT 18H15 – 19H15 <i>Fit ball</i>	OURIEL 18H30 – 19H15 <i>HIIT</i>	CAMILLE 18H00 – 19H00 <i>Body detox</i>	
18:30						
18:45		CAMILLE 18H45 – 19H30 <i>Fit Dance</i>				
19:00	Sandra 19H00 – 20H00 <i>Yoga</i>					
19:15						
19:30			DAPHNE 19H15 – 20H15 <i>Step</i>	OURIEL 19H15 – 20H15 <i>Zumba</i>		
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						



Certains cours sont adaptés aux personnes en situation d'handicap - Renseignements auprès de nos professeurs

Nouveau

Body detox : Après un week-end sans sport et avec des excès, retrouvez votre forme pour la semaine!

Gym douce bien-être : Travail de l'ensemble des muscles, sans impact et en douceur, tout en respiration, en coordination.

Fit Dance : cours chorégraphiés, travail de coordination.

Pilates : Travail sur les muscles profonds en douceur

Activ'Doux : Cours doux et actif, sans impact. Renforcement musculaire adapté. *Travail sur chaise possible.*

Body Sculpt : Renforcement musculaire du corps : sangle abdominale, dos, jambes et bras avec poids du corps et matériel.

Nouveau

Nouveau

Fit & Sculpt : Travail sur tout le corps tant au niveau cardio que renfo, avec ou sans matériel

Step : Cours avec un step - chorégraphié avec renfo musculaire du bas du corps

Fitness : Cours complet visant à travailler toutes les parties du corps.

Soft ball : Renforcement musculaire à l'aide de gros ballons (Swiss ball)-circuit training

Nouveau

Zumba : Fitness alliant exercices physiques, danses et musiques

Stretching : Gymnastique en conscience, invitation au bien-être, étirements.

Fit Ball : Cours de renforcement musculaire, sans impact, avec des gros ballons. Musculation de la sangle abdominale.

Body Fit : Echauffement cardio, renforcement musculaire. Exercices au sol.

Body soft : Gym douce qui allie le stretching et le Pilates.

Nouveau

Nouveau

Dance sans impact : Moyen ludique pour améliorer sa coordination et son cardio.

HIIT : Entraînement fractionné de haute fréquence. Renforcement musculaire.



E-mail : gymvolontaire27950@gmail.com

Téléphone : 07.87.21.37.90

ASSOCIATION VIE'N'FIT DE SAINT-MARCEL

REGLEMENT INTERIEUR

Ce Règlement Intérieur est conforme aux statuts de l'Association ainsi qu'au Règlement d'Utilisation des Equipements Sportifs Municipaux affiché dans le hall d'entrée de la salle de sports.

ARTICLE 1

Est membre de l'Association, toute personne ayant un **dossier complet à l'inscription** comprenant :

- Le paiement de la cotisation annuelle à l'Association et celui de la cotisation au Comité Départemental EPGV,
- Le bulletin d'adhésion dûment rempli

ARTICLE 2

La cotisation à l'Association est annuelle. Elle comprend 3 parts : la part couvrant les frais de fonctionnement, la cotisation au Comité Départemental EPGV qui couvre la licence et la part relative à l'activité sportive.

Pour un adhérent qui arrête l'activité VIE'N'FIT en cours d'année, la part de la cotisation relative à l'activité sportive est partiellement remboursable (remboursement de 1 ou 2 tiers selon le cas) seulement en cas de force majeure et sur présentation de justificatif, et notamment :

- Incapacité physique de longue durée,
- Déménagement.

Pour un adhérent qui s'inscrit après le 1^{er} janvier, la part de la cotisation relative à l'activité sportive sera réduite de 1 tiers.

ARTICLE 3

Le Président, responsable de l'accès au complexe sportif, ainsi que tout membre du bureau de VIE'N'FIT pourra effectuer un pointage des entrées, ainsi qu'une vérification des licences.

ARTICLE 4

Par mesure d'hygiène et de sécurité, il est obligatoire de porter une tenue adaptée aux différents cours n'entravant ni la respiration ni les mouvements. De plus, **les chaussures de sport utilisées doivent être propres et être réservées au sport en intérieur.** Les licenciés devront également apporter une serviette pour protéger les tapis et réhausseurs.

ARTICLE 5

Le professeur pourra donc refuser l'accès à son cours d'un licencié n'ayant pas respecté l'article 4 du présent règlement.

ARTICLE 6

D'une manière générale, chaque licencié devra respecter les règles d'hygiène et de sécurité, de propreté et de bienséance. Le respect des locaux passe par le respect du travail de la personne chargée de l'entretien du gymnase, des douches et des toilettes. Tout matériel détérioré ou dégradé volontairement sera à la charge de l'utilisateur.

ARTICLE 7

Le Président ne pourra, en aucun cas, être tenu pour responsable en lieu et place des licenciés, en cas de dégradation et/ou de vols dans les vestiaires pendant les cours.

ARTICLE 8

A la fin de chaque cours, le matériel devra être correctement rangé par le licencié, aux endroits prévus à cet effet.

ARTICLE 9

Le non-respect de ce règlement pourra entraîner l'exclusion du licencié, momentanément ou définitivement. Dans ce cas, il n'est pas prévu de remboursement de la cotisation.

Clause RGPD

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative (prise d'une licence nominative, versement de la cotisation, certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tiers personnes.

Ces informations à caractère personnel sont communiquées à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) et aux structures déconcentrées de la Fédération (CODEP et COREG) pour votre inscription et votre recensement en tant que licencié EPGV, ainsi qu'à GROUPAMA pour l'assurance responsabilité civile et seront conservées durant 2 ans à compter de la fin de l'inscription.

Nous vous précisons que la fourniture de votre adresse e-mail est obligatoire, car l'envoi de la licence EPGV est effectuée par voie dématérialisée. Cette adresse e-mail permet également à la Fédération de vous informer sur ses actualités (newsletters, événements...), mais aussi de vous solliciter en vue d'améliorer ses pratiques sportives ou de recueillir votre avis (enquêtes de satisfaction...).

Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés.

Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à son association ou un courrier à l'adresse de l'association.



Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

ANNEXE 3 - questionnaire de santé – Majeurs Veuillez à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité <u>physique</u> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers <u>mois</u> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 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"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

• Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.

• Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

A REMETTRE A L'ASSOCIATION



ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE A LA FFEPGV

Je soussigné, M/Mme _____,
né(e) le _____ atteste avoir
renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à
l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison 2025/2026 Club EPGV VIE'N'FIT SAINT-MARCEL

A _____, le _____
Signature de l'adhérent



E-mail : gymvolontaire27950@gmail.com

Téléphone : 07.87.21.37.90

BULLETIN D'ADHESION – SAISON 2025-2026

Date d'adhésion : _____ N° Licence (en cas de renouvellement) : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ Téléphone : _____

Mail (en majuscules) : _____

Adresse : _____

Personne à contacter en cas d'urgence : _____

Je reconnais avoir été informé.e des statuts de l'association ainsi que de son règlement intérieur et j'y adhère.
J'accepte les clauses du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

La cotisation est annuelle et ne fera l'objet d'aucun remboursement en dehors des situations expressément prévues au règlement intérieur. Elle peut néanmoins faire l'objet d'un échelonnement par la remise de plusieurs chèques.
200€ pour une nouvelle adhésion, 180€ pour un renouvellement

Règlement par

Chèque(s) n° _____ à l'ordre de Vie&Fit

Espèces

Je souhaite une attestation de mon adhésion

Organisme d'intérêt général, la FFEPGV est reconnue d'utilité publique par décret du 2 mars 1976 et par effet de la loi en vertu de l'article L 131 8 du code du sport. La FFEPGV est autorisée à délivrer un reçu fiscal aux adhérents pour le paiement d'une licence fédérale, déduction faite de l'assurance (2^{ème} page de votre licence).

J'autorise, à titre gratuit, l'association VIE&FIT à publier les photographies prises de ma personne (rayer la mention inutile) prises lors des cours collectifs/des événements.

Je n'autorise pas l'association VIE&FIT à publier les photographies prises de ma personne (rayer la mention inutile) prises lors des cours collectifs/des événements.

L'accès aux séances est conditionné à la remise d'un dossier d'inscription complet :

- Fiche d'inscription complétée et signée
- Paiement de la cotisation
- Certificat médical ou attestation « questionnaire de santé »

Date :

Signature :