

NOM : ..... PRENOM : .....

DATE DE NAISSANCE : ..... TEL : .....

ADRESSE : .....

MAIL : .....

NUMERO D'URGENCE : .....

| LUNDI                                                                       | MARDI                                                                  | MERCREDI                                                                        | JEUDI                                                   | VENDREDI                                                            | SAMEDI                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 9h30-11h30<br>2 Groupes<br>Leslie et Pierre<br>MARCHE NORDIQUE<br>BIEN ETRE | 9h30-10h30<br>PILATES<br>Géraldine<br>COURS COMPLET                    | 9h30-10h30<br>PILATES<br>Leslie                                                 | 9h15-10h15<br>MODERN-JAZZ<br>Géraldine                  | 9h30-10h30<br>GYM-RENO<br>Gwen                                      | 08h30-10h15<br>MARCHE NORDIQUE<br>SPORTIVE Leslie                  |
| MARCHE NORDIQUE<br>TONIQUE                                                  | 11h30-12h30<br>PILATES<br>Leslie                                       |                                                                                 | 10h15-11h15<br>STRETCHING<br>COURS COMPLET<br>Géraldine | 11h30-12h30<br>STRETCHING<br>Julie                                  | 9h30-10h30<br>PILATES<br>Gwen                                      |
| 9h-10h<br>YOGA VINIYASA<br>COURS COMPLET<br>Géraldine                       |                                                                        |                                                                                 |                                                         | 9h30-11h30<br>MARCHE NORDIQUE<br>BIEN ETRE                          | 9h30-11h30 ou 10h20-12h15<br>MARCHE NORDIQUE<br>TONIQUE /BIEN ETRE |
| GYM-RENO<br>Camille                                                         | 12h30-13h30<br>GYM-RENO<br>Leslie                                      |                                                                                 | 14h00-16h00<br>MARCHE NORDIQUE<br>TONIQUE<br>Leslie     | 12h30-13h30<br>PILATES                                              | 2 Groupes<br>Olivier/Dana /Laure                                   |
|                                                                             | 19h-20h30<br>MARCHE NORDIQUE<br>TONIQUE<br>(lampe frontale)<br>Margaux |                                                                                 | 19h00-20h00<br>GYM-RENO<br>Emilie                       | ENGINS (Swiss Ball /<br>elastiques / mini ball )<br>Leslie ou Julie |                                                                    |
| 18h30-19h30<br>PILATES<br>Leslie                                            | 19H 20H ZUMBA<br>Emilie prof conventionné<br>Zumba                     | CIRCUIT TRAINING +<br>CARDIO-RENO<br>18h30-19h30<br>exterieur sept/oct/mai/juin | 19h30-20h30<br>PILATES<br>SWISS-BALL<br>a               |                                                                     |                                                                    |

(a) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Salle de danse 24 av des infirmeries 13090 Aix en Provence  
(b) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Gymnase de la Maison des Arts de Combats rue Henri Moissan 13100 Aix en Provence  
(c) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Gymnase Collège de l'Arc de Meyran en face Maison des Arts de Combats (salle derrière le terrain de hand)  
(d) ► LUYNES LYCEE INTERNATIONAL Salle de danse Georges Dalby 200 rue Georges Dalby 13290 Aix en Provence (a gauche en passant le portail)  
(e) ► MARCHE NORDIQUE le plannig des lieux est sur le site [www.aixgym.com](http://www.aixgym.com)  
(\*) ► EN EXTERIEUR de septembre à novembre puis de Avril à fin juin sur la pelouse du Val de l'Arc

### REGLEMENT INTERIEUR :

En aucun cas vos données personnelles ne seront communiquées à un tiers sans votre accord.

### DROIT A L'IMAGE :

Les adhérents sont susceptibles d'être photographiés ou filmés. Il suffit de s manifester auprès du Professeur pour signaler son refus.

### REMBOURSEMENT:

L'Association ne procède à aucun remboursement pour quelque motif que ce soit. En cas de fermeture administrative et dans la mesure du possible, des cours seront envisagés soit en extérieur, soit en direct sur Zoom.

### DEROULEMENT ANNEE SPORTIVE:

Les cours se déroulent de début Septembre à fin Juin. Une semaine sera proposée pendant les vacances scolaires selon les disponibilités (sauf les vacances de Noël)

### QUELS COURS ALLEZ-VOUS SUIVRE JOURS ET HEURES

| FREQUENCES                                         | FITNESS<br>Pilates +Yoga + modern-Jazz +<br>cardio + renfo + Stretching | MARCHE NORDIQUE<br>Bien-être + Tonique + sportive | MIX ACTIVITES<br>Fitness+ Yoga pilates+<br>Marche Nordique |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 cours / semaine                                  | 195 €                                                                   | 195 €                                             |                                                            |
| A volonté                                          | 240 €                                                                   | 240 €                                             | 365 €                                                      |
| 1 cours de fitness + 1 cours de<br>Marche Nordique |                                                                         |                                                   | 320 €                                                      |
| Carnet de 10 séances                               |                                                                         | 90 €                                              |                                                            |
| Licence + adhésion<br>(obligatoire)                | 45 €                                                                    |                                                   |                                                            |
| Cotisation                                         | €                                                                       |                                                   |                                                            |
| Total paiement                                     | €                                                                       |                                                   |                                                            |

Paiement par Virement, espèce ou chèques vacances avec NOM et libellé activité :

AIX GYM IBAN FR76 3000 4006 0100 0103 9492 121 BIC BNPA FR PP XXX

**OBLIGATION QUESTIONNAIRE DE SANTE SI 1 REPONSE NEGATIVE CERTIFICAT MEDICAL**

# Questionnaire de santé EPGV

## pour le sportif majeur

Volet 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 d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique                                      | D   | D   |
| 2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?                                                                                                                            | D   | D   |
| 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 physique ?          | D   | D   |
| 4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?                                                                                        | D   | D   |
| 5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?                                                                                                                                       | D   | D   |
| 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 ? | D   | D   |
| <b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>                                                                                                                                       |     |     |

- 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.

### Volet à remettre à l'association

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

Je soussigné M/Mme . . . . . , né(e) le . . . . . ,  
adresse mail . . . . . , n° de téléphone . . . . . , atteste  
avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions de celui-ci.

Saison 2026/2027, Club EPGV . . . . . (Nom du club à compléter)

A . . . . . , le . . . . / . . . . / . . . .

Signature

[www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr)

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

46/48 rue de Lagny, 93100 Montreuil

Tél. 01 41 72 26 00

Fax : 01 41 72 26 04

SIRET : 302 981 386 000 89

NACE : 9312Z

Email : [contact@ffepgv.fr](mailto:contact@ffepgv.fr)