



asserap

Association pour l'Encouragement des Retraités à l'animation Physique

Association Loi 1901, gérée par des bénévoles
Membre de la Fédération EPGV



BULLETIN D'INSCRIPTION - Saison sportive 2019-2020

MERCI DE VEILLER À LA LISIBILITÉ DE L'ÉCRITURE :

Mme M. Nom..... 1^{ère} Inscription Réinscription
 Prénom : Né(e) le : / /
 Adresse :
 Code Postal Ville
 Tel * : Courriel * :

**(Nécessaires pour vous prévenir en cas d'imprévu : annulation d'activité, etc...)*

COCHER CLAIREMENT VOTRE/VOS ACTIVITÉ(S) - (Voir localisation des lieux sur document joint)

- | | | | |
|--|----------|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aquagym - Mourlon | Lu 11h30 | <input type="checkbox"/> Pilates - Invalides | Lu 17h00 |
| <input type="checkbox"/> Aquagym - La Plaine | Lu 12h30 | <input type="checkbox"/> Pilates - La Plaine | Je 11h00 |
| <input type="checkbox"/> Aquagym - St Germain | Lu 11h00 | <input type="checkbox"/> Stretching - Cévennes | Me 12h30 |
| <input type="checkbox"/> Aquagym - St Germain | Ve 18h30 | <input type="checkbox"/> Yoga - Vaugirard-Littré | Lu 11h00 |
| <input type="checkbox"/> Natation - La Plaine | Lu 11h15 | <input type="checkbox"/> Yoga - Cévennes | Me 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Natation - Mourlon | Lu 12h30 | <input type="checkbox"/> Yoga - Nicot | Je 09h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym douce - Cévennes | Me 10h15 | <input type="checkbox"/> Chi Gong Tai Chi - Grenelle | Ma 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym douce - Grenelle | Ve 09h30 | <input type="checkbox"/> Chi Gong Tai Chi - Masseran | Ve 16h30 |
| <input type="checkbox"/> Gym douce - Grenelle | Ve 10h30 | <input type="checkbox"/> Taijji Bang - E. Anthoine | Me 13h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym douce - Grenelle | Ve 11h30 | <input type="checkbox"/> Self Déf/Autoprotect° - Nicot | Lu 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym d'entretien - Invalides | Lu 15h00 | <input type="checkbox"/> Self Déf/Autoprotect° - La Plaine | Je 10h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym d'entretien - Invalides | Lu 16h00 | <input type="checkbox"/> Marche Nordique | Ma 10h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym d'entretien - Masseran | Me 16h45 | <input type="checkbox"/> Marche Nordique | Me 09h30 |
| <input type="checkbox"/> Gym d'entretien - Cévennes | Ma 12h15 | <input type="checkbox"/> Marche Nordique dynamique | Je 09h30 |
| <input type="checkbox"/> Gym d'entretien - Cévennes | Ve 12h15 | <input type="checkbox"/> Promenade Sportive Rive Gauche | Ma 11h00 |
| <input type="checkbox"/> Gym tonique - E. Anthoine | Me 12h00 | <input type="checkbox"/> Randonnées péri-Urbaines | Ma ou Je - apm ou journée |

Tarifs 2019 - 2020

-Adhésion annuelle à l'Association	40 €	-Activités en plein air :	
-1 ^{ère} Activité	120 €	Marche Nordique	60 €
-Chaque activité supplémentaire	80 €	Promenade Sportive Rive Gauche	30 €
		Randonnées Péri-urbaines	Gratuites

Partie réservée au bureau de l'ASSERAP

<input type="checkbox"/> Chèque de €	N°	<input type="checkbox"/> Adhésion annuelle	40 €
<input type="checkbox"/> Certificat médical	Date :	<input type="checkbox"/> 1 ^{ère} activité	120 €
<input type="checkbox"/> Attestation médicale	Date :	<input type="checkbox"/> Activité supplémentaire	80 €
<input type="checkbox"/> Enveloppe timbrée		<input type="checkbox"/> Marche Nordique	60 €
		<input type="checkbox"/> Promenade Sportive Rive Gauche	30 €

Date d'envoi email AR : Total

Site internet : <http://asserap.fr> (pour renseignements complets) - Courriel : contact@asserap.fr

ASSERAP - Maison des Associations - 4 rue Amélie - 75007 Paris

Tel : (le matin, du lundi au vendredi) : 06 95 43 68 49



asserap

Association pour l'Encouragement des Retraités à l'animation Physique

Association Loi 1901, créée en 1976 et gérée par des bénévoles

Membre de la Fédération EPGV



INSCRIPTION - MODE D'EMPLOI

Saison sportive 2019-2020

RENSEIGNEMENTS & CONTACT

Site Internet : <http://asserap.fr> - Rubrique : « Adhérer à l'Asserap »

Par téléphone : 06 95 43 68 49, le **matin**, du lundi au vendredi de 9H à 12H

Messagerie : contact@asserap.fr

Adresse postale : ASSERAP – Maison des Associations – 4, rue Amélie – 75007 PARIS

SAISON 2019-2020

Début des cours : Lundi 09 septembre 2019

Fin des cours : Vendredi 26 juin 2020 inclus

Nos activités s'entendent pour 1 séance par semaine, durant chaque saison sportive, hors vacances scolaires et jours fériés.

ADHESION A L'ASSOCIATION

L'Asserap est gérée exclusivement par une petite équipe de bénévoles.

Le montant de l'adhésion annuelle est de **40 € pour chaque saison sportive** (assurance adhérent incluse).

TARIFS 2019-2020

Adhésion annuelle 40 €

1ère activité 120 €

Par activité supplémentaire 80 €

Activités en plein air (*ne peuvent être considérées comme 1^{ère} activité*) :

Marche Nordique 60 €

Promenade Sportive Rive G 30 €

MODALITES D'INSCRIPTION

- Le bulletin d'inscription dûment rempli est à nous retourner, accompagné des documents obligatoires.
- Pour toute activité :
- Lors d'une 1^{ère} inscription, un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la/des activité(s) concernée(s), et datant de moins de 6 mois avant le 1^{er} cours
 - Ou, pour les 2 saisons suivantes (sans aucune interruption), le volet détachable « Attestation de santé » sur l'honneur (en bas du Questionnaire de santé)
 - Une enveloppe timbrée rédigée à votre adresse personnelle (nécessaire pour recevoir votre convocation à l'Assemblée Générale annuelle).
 - Un chèque à l'ordre de l'Asserap.

Les dossiers incomplets retarderont votre inscription, et ne permettront l'accès aux cours qu'après leur régularisation.

Des inscriptions en cours d'année sont toujours possibles. Dans ce cas, la participation financière aux activités est calculée par trimestre, tout trimestre commencé étant dû en totalité.

Un unique cours d'essai à l'une des activités est possible, après une demande préalable.

TSVP


ACTIVITES PROPOSEES

ACTIVITES	Jours/Horaires	€	Lieux
Aquagym	Lundi 11h30	120	Piscine Mourlon - 56 rue Emeriau- 75015 Paris
Aquagym	Lundi 12h30	120	Piscine La Plaine - 13 rue du Général Guillaumat- 75015 Paris
Aquagym	Lundi 11h00	120	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau- 75006 Paris
Aquagym	Vendredi 18h30	120	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau- 75006 Paris
Natation (perfectionnement)	Lundi 11h15	120	Piscine La Plaine - 13 rue du Général Guillaumat- 75015 Paris
Natation (perfectionnement)	Lundi 12h30	120	Piscine Mourlon - 56 rue Emeriau- 75015 Paris
Gym Douce	Mercredi 10h15	120	Gymnase Cévennes-11 rue de la Montagne d'Aulas-75015 Paris
Gym Douce	Vendredi 09h30	120	Foyer de Grenelle - 17 rue de l'Avre- 75015 Paris
Gym Douce	Vendredi 10h30	120	Foyer de Grenelle - 17 rue de l'Avre- 75015 Paris
Gym Douce	Vendredi 11h30	120	Foyer de Grenelle - 17 rue de l'Avre- 75015 Paris
Gym d'entretien	Lundi 15h00	120	Gymnase des Invalides - rue R. Esnault Pelterie- 75007 Paris
Gym d'entretien	Lundi 16h00	120	Gymnase des Invalides- rue R. Esnault Pelterie- 75007 Paris
Gym d'entretien	Mercredi 16h45	120	Gymnase Masseran- 6 rue Masseran- 75007 Paris
Gym d'entretien	Mardi 12H15	120	Gymnase Cévennes- 11 rue de la Montagne d'Aulas-7 5015
Gym d'entretien	Vendredi 12H15	120	Gymnase Cévennes- 11 rue de la Montagne d'Aulas- 75015
Gym Tonique	Mercredi 12h00	120	Centre Sportif E. Anthoine- 9 rue Jean Rey- 75015 Paris
Pilates	Lundi 17h00	120	Gymnase des Invalides- rue R. Esnault Pelterie- 75007 Paris
Pilates	Jeudi 11h00	120	Gymnase La Plaine- 13 rue du Général Guillaumat- 75015
Stretching	Mercredi 12h30	120	Gymnase Cévennes- 11 rue de la Montagne d'Aulas- 75015
Yoga	Lundi 11h00	120	Gymnase Vaugirard-Littré- 87 rue de Vaugirard- 75006Paris
Yoga	Mercredi 11h30	120	Gymnase Cévennes-11 rue de la Montagne d'Aulas-75015 Paris
Yoga	Jeudi 09h00	120	Salle Jean Nicot- 7 rue Jean Nicot- 75007 Paris
Chi Gong Tai Chi	Mardi 12h00	120	Foyer de Grenelle- 17 rue de l'Avre- 75015 Paris
Chi Gong Tai Chi	Vendredi 16h30	120	Gymnase Masseran- 6 rue Masseran- 75007 Paris
Taiji Bang	Mercredi 13h00	120	Centre Sportif E. Anthoine- 9 rue Jean Rey- 75015 Paris
Self-Déf-Auto Protect°	Lundi 12h00	120	Salle Jean Nicot- 7 rue Jean Nicot- 75007 Paris
Self-Déf-Auto Protect°	Jeudi 10h00	120	Gymnase La Plaine- 13 rue du Général Guillaumat- 75015
Marche Nordique	Mardi 10h-12h	60	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (Durée 2h)
Marche Nordique	Mercredi 09h30-11h	60	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (Durée 1h30)
Marche Nordique Dynamique	Jeudi 9h30-11h30	60	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (Durée 2h)
Promenade Sportive RG	Mardi 11h00-12h00	30	Berges de Seine, Pont de l'Alma-Musée d'Orsay A/R-75007 Paris
Randonnées péri-urbaines	Mardi ou Jeudi Après-midi ou journée	Gratuit	

PAIEMENTS

Le chèque, libellé au nom de l'ASSERAP, est à envoyer à l'adresse postale ci-dessous, accompagné des documents obligatoires :

- le bulletin d'inscription,
- le certificat médical (ou, le cas échéant, le volet détachable de l'attestation de santé sur l'honneur),
- une enveloppe timbrée rédigée à votre adresse personnelle.

ASSERAP - MAISON DES ASSOCIATIONS – 4 rue Amélie – 75007 Paris

REMBOURSEMENTS

- Le montant de l'adhésion annuelle n'est pas remboursable, quelle que soit la situation.
- Les sommes versées au titre des activités proposées par l'association ne peuvent être remboursées, sauf cas exceptionnel (longue maladie, déménagement...).

Site internet : <http://asserap.fr> (pour renseignements complets) - Courriel : contact@asserap.fr

ASSERAP - Maison des Associations - 4 rue Amélie - 75007 Paris

Tel : (le **matin**, du lundi au vendredi) : 06 95 43 68 49