



# asserap

Association pour l'Encouragement des Retraités à l'animation Physique  
Association Loi 1901, créée en 1976 entièrement gérée par des bénévoles  
Membre de la Fédération EPGV



## INSCRIPTION - Saison sportive 2022-2023

### 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 9h30 à 12h  
Messagerie : [contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr)  
Adresse postale : ASSERAP – Maison des Associations – 4, rue Amélie – 75007 PARIS

Début des cours : Lundi 19 septembre 2022  
Fin des cours : Vendredi 07 juillet 2023 (inclus)

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

### ADHÉSION À L'ASSOCIATION

L'ASSERAP est gérée exclusivement par une équipe de bénévoles. Les professeurs sont des professionnels salariés.  
Le montant de l'adhésion annuelle est de **40 € pour chaque saison sportive** (assurance adhérent incluse).

### TARIF SAISON 2022-2023

Adhésion à l'ASSERAP .....	40 € / an
Cotisation pour une activité. ....	150 € / an
Chaque activité supplémentaire .....	80 € / an
Randonnées périurbaines.....	20 € (fréquence : 1 fois par mois environ)

### MODALITES D'INSCRIPTION pour TOUTE activité

**3 documents obligatoires sont à nous retourner :**

- Le bulletin d'inscription dûment rempli et, pour les nouveaux inscrits, le R.G.P.D. validé	
- L'attestation de santé sur l'honneur	OU - Un certificat médical en cas de réponse « <b>Oui</b> » à un point du questionnaire de santé
- Le règlement par chèque Un chèque unique à l'ordre de l'ASSERAP (En cas de difficultés financières importantes, encaissement possible du chèque fin décembre 2022)	OU - Le règlement par virement Un virement unique effectué au moment de l'inscription sur le code IBAN de l'ASSERAP (voir bulletin d'inscription)

**Attention** : présentation éventuelle du passe-sanitaire en cas de contrainte réglementaire imposée.

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

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

Un cours d'essai est possible, pour une seule activité par saison, après demande et accord préalable par e-mail.

TSVP 

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITÉS	Jours / Horaires	Lieux
Aquagym	Lundi 11h30	Piscine Mourlon - 56 rue Émeriau- 75015 Paris
Aquagym	Lundi 12h30	Piscine Mourlon - 56 rue Émeriau- 75015 Paris
Aquagym	Lundi 13h00	Piscine T.J. Brulé – 1, Place Édith Thomas – 75014 PARIS
Aquagym	Jeudi 16h30	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau- 75006 Paris
Aquagym	Vendredi 18h30	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau- 75006 Paris
Natation (perfectionnement)	Lundi 12h00	Piscine T.J. Brulé – 1, Place Édith Thomas – 75014 PARIS
Gym Douce	Lundi 09h15	Racing Club de France - 5 rue Éblé-75007 Paris
Gym Douce	Lundi 10h15	Racing Club de France - 5 rue Éblé-75007 Paris
Gym Douce	Lundi 11h15	Racing Club de France - 5 rue Éblé-75007 Paris
Gym Douce	Mercredi 10h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas-75015 Paris
Gym douce sur chaise/Équilibre	Vendredi 10h00	Foyer Alma-Bosquet -14, rue Pierre Villey – 75007 Paris
Stretching – Étirements	Jeudi 09h00	Salle J. Nicot - 7 Rue Jean Nicot – 75007 Paris
Stretching – Étirements	Jeudi 12h15	Centre C3B - 54 rue Emériaux – 75015 Paris
Gym maintien en forme	Lundi 15h00	Gymnase des Invalides - rue R. Esnault Pelterie - 75007 Paris
Gym maintien en forme	Lundi 16h00	Gymnase des Invalides - rue R. Esnault Pelterie - 75007 Paris
Gym maintien en forme	Mercredi 16h45	Gymnase Masseran - 6 rue Masseran - 75007 Paris
Gym maintien en forme	Vendredi 12H15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas - 75015
Gym Tonique	Mercredi 12h00	Centre Sportif E. Anthoine - 9 rue Jean Rey - 75015 Paris
Pilates	Lundi 17h00	Gymnase des Invalides - rue R. Esnault Pelterie - 75007 Paris
Pilates	Jeudi 10h00	Gymnase La Plaine - 13 rue du Général Guillaumat - 75015
Pilates	Vendredi 16h30	Gymnase Masseran - 6 rue Masseran - 75007 Paris
Yoga (1h15)	Mardi 12H15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas-75015 Paris
Yoga (1h15)	Mercredi 11h30	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas-75015 Paris
Tai Chi Chuan	Mardi 13h30	Centre C3B - 54, rue Emériaux – 75015 Paris
Tai Chi/ Chuan	Mercredi 13h00	Centre Sportif É. Anthoine - 9 rue Jean Rey - 75015 Paris
Marche Nordique (2h)	Mardi 10h00	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil
Marche Nordique Dynamique (2h)	Jeudi 9h30	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil
Marche active (avec bâtons) (1h30)	Vendredi 9h30	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil
Randonnées périurbaines (mensuelles)	Mardi ou Jeudi Après-midi ou journée	Selon programme annoncé (Site Internet -Rubrique Agenda)

### ENVOI DES DOSSIERS (par courrier ou e-mail)

- Bulletin d'inscription et, pour les nouveaux inscrits, document R.G.P.D. validé
- Volet détachable « Attestation de santé » validé ou certificat médical si nécessaire
- Chèque signé (si courrier) **ou** virement effectué et case cochée du bulletin d'inscription (si envoi du bulletin par mail)

Adresse courrier : ASSERAP – MAISON DES ASSOCIATIONS – 4 rue Amélie – 75007 Paris

Adresse mail : [contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr)

### REMBOURSEMENTS

- Le montant de l'adhésion annuelle à l'ASSERAP n'est pas remboursable, quelle que soit la situation.
- Les cotisations versées au titre des activités proposées par l'association ne peuvent être remboursées, sauf cas exceptionnel : certificat de longue maladie ou déménagement et après accord du Bureau.

Site internet : <http://asserap.fr> - Courriel : [contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr)

Adresse postale : ASSERAP – Maison des Associations - 4 rue Amélie - 75007 Paris

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