



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



BULLETIN D'INSCRIPTION - Saison sportive 2023-2024

MERCI DE VEILLER À LA LISIBILITÉ DE L'ÉCRITURE

Mme ☐ M. ☐ Nom : 1^{ère} Inscription ☐ Réinscription ☐

Prénom : Né(e) le : / /

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél mobile * :

Courriel * :

*Nécessaire pour vous prévenir en cas d'imprévu

En majuscules pour une meilleure lisibilité

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

- | | | |
|--|----|-------|
| ☐ Aquagym - Piscine Moulon | Lu | 11h30 |
| ☐ Aquagym - Piscine Moulon | Lu | 12h30 |
| ☐ Aquagym - Piscine T.J. Brulé | Lu | 13h00 |
| ☐ Aquagym - Piscine St Germain | Je | 16h30 |
| ☐ Aquagym - Piscine St Germain | Ve | 18h30 |
| ☐ Natation - Piscine T.J. Brulé | Lu | 12h00 |
| ☐ Natation - Piscine St Germain | Ve | 18h30 |
| ☐ Gym douce - RCF | Lu | 09h15 |
| ☐ Gym douce - RCF | Lu | 10h15 |
| ☐ Gym douce - RCF | Lu | 11h15 |
| ☐ Gym douce - Cévennes | Ma | 12h15 |
| ☐ Gym douce - Cévennes | Me | 10h15 |
| ☐ Gym douce/Équilibre - C3B | Ma | 14h00 |
| ☐ Gym douce sur chaise - Foyer Alma. | Ve | 10h00 |
| ☐ Renforcement musculaire - Îlot St Germain | Lu | 15h00 |
| ☐ Renforcement musculaire - Îlot St Germain | Lu | 16h00 |
| ☐ Renforcement musculaire - Cévennes | Ve | 12h15 |

- | | | |
|---|----------------|-------|
| ☐ Gym maintien en forme - Masseran | Me | 16h45 |
| ☐ Gym Dos-Abdos - J. Nicot | Ve | 14h00 |
| ☐ Gym tonique - Cévennes | Me | 11h15 |
| ☐ Gym tonique - C3B | Je | 11h15 |
| ☐ Pilates - Îlot St Germain | Lu | 17h00 |
| ☐ Pilates - La Plaine | Je | 10h00 |
| ☐ Pilates renforcé - J. Nicot | Ve | 13h00 |
| ☐ Pilates - Masseran | Ve | 16h30 |
| ☐ Stretching Mobilité - C3B | Je | 10h15 |
| ☐ Stretching Équilibre - C3B | Je | 12h15 |
| ☐ Yoga - Cévennes | Me | 12h15 |
| ☐ Yoga - Îlot St Germain | Me | 12h00 |
| ☐ Tai-Chi Chuan - Centre C3B | Ve | 14h45 |
| ☐ Tai-Chi Chuan - Îlot St Germain | Me | 13h00 |
| ☐ Marche nordique (2h) | Ma | 10h00 |
| ☐ Marche nordique dynamique (2h) | Je | 09h30 |
| ☐ Parcours Forme/Santé (1h30) | Ve | 10h00 |
| ☐ Randonnées périurbaines (mensuelles) | Mardi ou Jeudi | |

Obligatoire pour une 1^{ère} inscription : J'ai lu et validé le R.G.P.D. à joindre à mon envoi



Mon règlement	Partie réservée à l'ASSERAP
☐ Adhésion annuelle40 €	☐ Chèque de €
☐ Cotisation pour 1 activité150 €	N° :
☐ Activité(s) supplémentaire(s) : 80 € X = €	☐ Virement €
☐ Randonnées 20 €	Date réception :
TOTAL €	☐ Attestation de santé
☐ Par chèque à l'ordre de l'ASSERAP	Date OU
☐ Par virement bancaire	☐ Certificat médical
Attention ! Indiquer en référence du virement le nom de famille qui figure sur le bulletin d'inscription	Date
Code IBAN ASSERAP :	
FR76 3000 3032 9300 0372 8193 472	



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



REGLEMENT GENERAL SUR LA PROTECTION DES DONNEES

R.G.P.D.

Consentement des personnes pour le recueil des données

Document à remplir par les nouveaux inscrits uniquement

et à retourner à l'ASSERAP, dûment rempli et validé, avec votre dossier d'inscription

Je soussigné(e) : Mme ☐ M. ☐

Nom, prénom :

donne mon consentement au recueil et au traitement des données me concernant, à des fins de gestion administrative et activités sportives, par l'association ASSERAP.

Je prends note que je peux à tout moment demander à connaître les éléments conservés sur moi et que, selon les termes de la Loi du 6 janvier 1978 « Informatique et Libertés », renforcée par la réglementation européenne entrée en vigueur le 25 mai 2018 (RGPD : Règlement Général sur la Protection des Données personnelles), je bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'opposition aux informations et messages me concernant.

Fait à :

Je valide mon consentement :

☐

Le :

Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées par l'ASSERAP à des fins de gestion de nos activités, administratives et sportives, mais également à des fins statistiques non nominatives.

Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes.

Ces informations à caractère personnel sont susceptibles d'être communiquées à la FFEPGV (Fédération Française de Gymnastique Volontaire) pour obtention éventuelle d'une licence (avec assurance), ainsi qu'à nos autres Assureurs pour l'assurance responsabilité civile de chacun.

Elles seront conservées durant 2 saisons à compter de la fin de l'inscription.



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 2023/2024

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

Début des cours : Lundi 11 septembre 2023

Fin des cours : Vendredi 05 juillet 2024 (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 2023-2024

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 :

1)- Le bulletin d'inscription dûment rempli et, pour les nouveaux inscrits, le R.G.P.D. validé

2)- L'attestation de santé sur l'honneur (Volet détachable)

OU un certificat médical en cas de réponse « Oui » à un point du questionnaire de santé

3)- Le règlement par virement unique effectué au moment de l'inscription

Code IBAN de l'ASSERAP : FR76 3000 3032 9300 0372 8193 472

OU 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 2023)

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
Natation (Perfectionnement)	Vendredi 18h30	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau - 75006 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	Mardi 12h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym douce	Mercredi 10h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym douce/Équilibre	Mardi 14h00	Centre C3B – 54 rue Emériaux - 75015 Paris
Gym douce sur chaise/Équilibre	Vendredi 10h00	Foyer Alma-Bosquet -14, rue Pierre Villey - 75007 Paris
Renforcement musculaire	Lundi 15h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique – 75007 Paris
Renforcement musculaire	Lundi 16h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique – 75007 Paris
Renforcement musculaire	Vendredi 12h15	Gymnase Cévennes -11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym maintien en forme	Mercredi 16h45	Gymnase Masseran - 6 rue Masseran - 75007 Paris
Gym Dos-Abdos	Vendredi 14h00	Gymnase Jean Nicot - 7 rue J. Nicot 75007 Paris
Gym tonique	Mercredi 11h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym tonique	Jeudi 11h15	Centre C3B - 54 rue Emériaux - 75015 Paris
Pilates	Lundi 17h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique 75007 Paris
Pilates	Jeudi 10h00	Gymnase La Plaine - 13 rue du Général Guillaumat – 75015 Paris
Pilates renforcé	Vendredi 13h00	Gymnase J. Nicot - 7 rue J. Nicot 75007 Paris
Pilates	Vendredi 16h30	Gymnase Masseran - 6 rue Masseran - 75007 Paris
Stretching-Mobilité	Jeudi 10h15	Centre C3B – 54 rue Emériaux - 75015 Paris
Stretching-Équilibre	Jeudi 12h15	Centre C3B - 54 rue Emériaux - 75015 Paris
Yoga	Mercredi 12h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique – 75007 Paris
Yoga (1h15)	Mercredi 12h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas-75015 Paris
Taï Chi Chuan	Vendredi 14h45	Centre C3B - 54 rue Emériaux - 75015 Paris
Taï Chi/ Chuan	Mercredi 13h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique - 75007 Paris
Marche Nordique (2h)	Mardi 10h00	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (durée 2h)
Marche Nordique Dynamique (2h)	Jeudi 9h30	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (durée 2H)
Parcours Forme/Santé (1h30)	Vendredi 10h00	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (durée 1h30)
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
- Chèque signé (si courrier) **ou** virement effectué et case cochée du bulletin d'inscription (si envoi du bulletin par mail)

Adresse mail : contact@asserap.fr

Adresse courrier : Maison des Associations – ASSERAP - 4 rue Amélie – 75007 Paris
(Si envoi par courrier, pensez à garder trace des activités que vous avez choisies !)

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.