

FORMULAIRE D'INSCRIPTION au CLUB - ANNEE 2023/2024 (1 formulaire par personne)

NOM : **PRENOM :** N° Licence N-1 :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

TEL FIXE :

TEL PORT :

MAIL :

NOM et N° TEL D'UNE PERSONNE A JOINDRE EN CAS DE NECESSITE :

HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITES - indiquez vos choix

Salle Edith Piaf - 49 Rue de l'Estérel - LE MANS

LUNDI :

QI GONG ADAPTE

14H30 à 15H15

SOPHROLOGIE

15H45 à 16H45

VITALIT' ET DETENTE *Stretching, renforcement, équilibre, relaxation*

15H45 à 16H45

} En alternance 1 semaine sur 2

QI GONG

17h00 à 18h15

18h45 à 20h00

Maison de quartier Charles Trénet - 67 rue Alfred de Vigny - LE MANS

MARDI:

QI GONG

14h30 à 15h45

Salle Jardin des Plantes - 19 Rue de l'éventail - LE MANS

JEUDI :

QI GONG

17h00 à 18h15

18h45 à 20h00

CERTIFICAT MEDICAL - ACTIVITE SUR PRESCRIPTION MEDICALE :

● Le certificat médical n'est plus obligatoire. Néanmoins, merci de renseigner le questionnaire de santé

« **QS - SPORT** » - cerfa N°15699*01 » joint dans le dossier d'inscription.

Au moindre doute, demandez l'avis à votre médecin traitant.

● Si vous disposez d'une prescription médicale (ordonnance), merci de me la fournir dès que possible, afin d'évaluer ensemble la nécessité de programmer un bilan individualisé. En effet, selon votre état de santé ce bilan permettra de bien cibler vos besoins. 2 possibilités s'offrent à vous :

- participer à quelques séances de remise en condition,
- intégrer un cours classique

ACTIVITE/FORMULE CHOISIE (Séances collectives) – **Merci de cocher la ou les cases de votre choix**

QI GONG : 33 séances/an dont 2 séances allongées Normal Réduit
 1 séance hebdo / 1 pers. 260 € 240 € (Retraités)
 2e séance hebdo ou 2^{ème} personne 145 €

Carte de 12 Séances de QI GONG pour 1 personne (*validité de 6 mois*) 125 €

VITALIT' ET DETENTE 15 séances/an 130 € 2^e pers. 100 €
Stretching, automassages, renforcement musculaire, équilibre, relaxation

SOPHROLOGIE 15 séances/an 195 € 2^e pers. 145 €

FORFAIT SOPHROLOGIE + DETENTE 275 € 2^e pers. 200 €

FORFAIT QI GONG + SOPHROLOGIE 380 € 2^e pers. 280 €

FORFAIT QI GONG + DETENTE 330 € 2^e pers. 230 €

FORFAIT QI GONG + SOPHRO + DETENTE 485 € 2^e pers. 350 €

ACTIVITE PHYSIQUE QI GONG ADAPTE - avec prescription médicale ou non

Bilan individuel démarrage avec séance d'essai (1pers.) 30 €

7 Séances collectives (3/4 personnes) 95 €

Bilan individuel suivi 25 €

LICENCE :

Le Club PAUSE ESSENTIELLE est affilié à la FEDERATION SPORTS POUR TOUS. La licence est donc obligatoire pour tous les inscrits aux cours QI GONG et VITALIT' ET DETENTE.

🔥 NOUVEAU CETTE ANNEE - PAUSE ESSENTIELLE vous offre votre licence pour une inscription **avant le 7/09/2023**

Conditions : votre dossier d'inscription doit être parvenu complet (FORMULAIRE D'INSCRIPTION + LICENCE 2023/2024 + REGLEMENT) au plus tard le 7/09/2023.

A partir du 8/9/2023 la LICENCE FEDERALE sera au tarif de : 28,8 € (chèque à part à l'ordre de SPORTS POUR TOUS).

Je m'inscris avant le 7/09/2023 - ma licence est prise en charge par le Club

Indiquez si vous faites un paiement groupé pour 2 personnes

TOTAL A PAYER (hors licence)

1^{ère} pers. _____ + 2^{ème} pers. _____ = _____ €

REGLEMENT :

Carte Bancaire - via internet : www.sophrologie-qigong-lemans.com - rubriques « paiement prestations »

Chèque bancaire - 2 chèques possible, au-delà de 200 € (remis à l'inscription, daté du jour de l'inscription et encaissé en Septembre, Octobre), 1 SEUL chèque pour les autres formules.

Espèces

NB : Vous recevrez votre facture dans le mois suivant votre inscription. Si toutefois vous avez besoin d'une attestation en plus de votre facture pour votre entreprise, merci de me le signaler.

REGLES SANITAIRES APPLICABLES :

Le Club se conformera à toutes exigences sanitaires en vigueur. Le respect de tous les gestes barrières seront d'usage (gel hydro alcoolique, port de masque..).

 J'accepte les règles de vie et les valeurs du Club

Autorisez vous le club à utiliser pour la saison en cours une photo de groupe sur laquelle vous figurez, à des fins non commerciales (affiche, site Internet, réseaux sociaux...)?

oui non

PAUSE ESSENTIELLE et la Fédération SPORTS POUR TOUS pourront être amenés à utiliser vos données personnelles (notamment l'adresse électronique pour l'envoi de l'attestation de licence ou des informations concernant les activités du Club durant l'année.

A cette fin, les informations collectées seront susceptibles de donner lieu à un traitement informatique pour vous adresser les informations susceptibles de vous intéresser. Aucun usage commercial des données ne sera fait par PAUSE ESSENTIELLE.

A tout moment, conformément à l'article 40 de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de données vous concernant.

Pour l'exercice de ces droits, vous êtes invités à vous adresser à PAUSE ESSENTIELLE.

Pour toutes informations sur la protection des données individuelles, vous pouvez consulter le site (www.cnil.fr).

Date :

NOM/PRENOM

Signature :

VALEURS - REGLES DE VIE - INFORMATIONS AU SEIN DU CLUB

VALEURS : PARTAGE, RESPECT, CONVIVIALITE, JOIE DE VIVRE, NON JUGEMENT, BIENVEILLANCE.

ABSENCES : Pour garder une souplesse, du fait du nombre limité de places, merci bien DE PREVENIR EN CAS D'ABSENCE, et notamment pour une absence prolongée. Cela permet d'accueillir ponctuellement un pratiquant adhérent à SPORTS POUR TOUS venant d'un autre Club ou une personne souhaitant découvrir l'activité.

DEBUT DES COURS : Arrivée possible 10 minutes avant pour mise en tenue.

TENUE/MATERIEL : Vêtements souples permettant des mouvements amples, **(le jean est inadapté)** chaussures plates confortables tenant bien le pied, l'idéal est une paire de baskets souples **réservées pour l'intérieur**.

Il est recommandé aux personnes portant des semelles orthopédiques de les porter pour les séances.

Pour la méditation, vous pouvez amener votre coussin si vous souhaitez. Précisions communiquées par l'enseignante.

Pour le cours MIX VITALITE-DETENTE dans le cas où un tapis serait nécessaire, cela vous sera signalé au préalable.

PENDANT LES SEANCES : Les téléphones portables de chacun sont réglés en silencieux.

SECURITE :

- Ateliers au Cabinet de Sophrologie, la porte d'entrée est verrouillée durant les séances. En cas d'urgence, la sortie des pratiquants peut se faire par les portes-fenêtres situées au fond de la salle de pratique ou par la porte d'entrée.
- Cours se déroulant dans les Maisons de Quartier municipales, les règles de sécurité de la Salle s'appliquent.
- Un plan de sécurité est affiché dans chacune des salles.

PRATIQUE EN EXTERIEUR DU QI GONG : pour bénéficier des bienfaits de la nature environnante, à la belle saison et par beau temps, la pratique peut se faire à l'extérieur. Dans ce cas, prévoyez un vêtement supplémentaire par temps frais.

CODE DE DEONTOLOGIE / CERTIFICATIONS : Valérie LE PAPE applique le code de déontologie de la Chambre Syndicale de la Sophrologie et les règles fédérales applicables.

Certifications et dispositions déontologiques sont affichées dans l'entrée du Cabinet. Il est également accessible sur le site internet du Cabinet : www.sophrologie-qigong-lemans.com.

CHARTRE SPORTS SANTE BIEN ETRE : Le Club « PAUSE ESSENTIELLE » est labellisé « **SPORTS SANTE BIEN ETRE** » par la FEDERATION SPORTS POUR TOUS.

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE / SANTE : Votre Educatrice sportive est formée à l'accueil des personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD). A ce titre n'hésitez pas à lui faire part des préconisations ou prescription médicale vous concernant. Elle pourra vous conseiller ou vous orienter dans vos choix d'activités physiques.

Certaines mutuelles prennent en charge l'activité physique adaptée. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.