



GYM VOLONTAIRE ATTIGNAT

SAISON 2026-2027

- Brigitte JOUASSIN, Présidente
- Martine MARTIN, Vice-Présidente
- Laurette COMAS, Secrétaire
- Mélanie BOUVIER, Secrétaire-Adjointe
- Elisabeth GUIZOT, Trésorière
- Martine FRACHET, Trésorière-Adjointe

**Début des cours
LUNDI
7 septembre 2026**

INSCRIPTIONS

Salle du Centenaire - ATTIGNAT

JOURNÉES DÉCOUVERTE DES ASSOCIATIONS

⇒ Samedi 5 septembre 2026 de 9h00 à 13h00

ou

⇒ Au début de chaque cours jusqu'au 9 octobre 2026

PROGRAMME 2026-2027

Séances d'essais gratuites du 7 au 24 septembre 2026

LUNDI	9H15 – 10 H15	GYM DOUCE	Salle du Centenaire	Michelle SOCHAY
	18H55 – 19 H55	GYM	Salle du Centenaire	
	20H00 – 21 H00	STEP	Salle du Centenaire	
JEUDI	19H00 – 20 H00	CAF cuisses abdos fessiers	Salle du Centenaire	Elysabeth SANTINHO
	20H00 – 21H00	PILATES	Salle du Centenaire	

Pour accéder aux cours, vous munir :

- ✓ d'un tapis de sol,
- ✓ d'une serviette,
- ✓ de baskets propres réservées à la salle,
- ✓ d'une bouteille d'eau

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE VENDREDI 9 octobre 2026 à 20h00

Salle du centenaire

Votre présence est indispensable

ACCES AUX COURS

L'accès aux cours est conditionné à la remise d'un dossier d'inscription complet

- ☞ Bulletin d'inscription complété et signé
- ☞ Photo d'identité récente obligatoire
- ☞ Paiement intégral de la cotisation (même en cas de plusieurs chèques)
- ☞ Acceptation « Règlement intérieur » complétée et signée
- ☞ Acceptation « Informations sur l'adhésion et la licence à la FFSV » complétée et signée
- ☞ Autorisation « Droit à l'image » complétée et signée
- ☞ Attestation « Questionnaire de Santé » complétée et signée
ou certificat médical de moins de 6 mois (*voir le document FFSV ci-dessous*)



QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LE SPORTIF MAJEUR

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.

Répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
• 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	•	•
• Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	•	•
• 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 ?	•	•
• Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?	•	•
• Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	•	•
• 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 ?	•	•
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

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.