



SPORTING CLUB MONSEGURAIS

SECTION GYMNASTIQUE

Volet à conserver par le licencié

**INFORMATIONS SAISON 2024- 2025****COTISATION :**

- 117 € pour 1 cours par semaine (club 89 € + licence 28 €)
  - 132 € pour 2 cours par semaine (club 104 € + licence 28 €)
  - 1 trimestre 66 € pour 1 cours par semaine / 2 trimestres 91 € pour 1 cours par semaine (licence incluse)
  - tarif couple → - 5% sur la totalité
  - parrainage → - 5 € pour l'adhérent parrain (hors famille directe)
- Assurance complémentaire facultative IA Sport + = 12.80 € Information à votre disposition sur demande.
  - Un partenariat avec des clubs voisins vous permet de bénéficier de créneaux horaires supplémentaires à moindre coût. Consulter le tableau ci-joint.

**INSCRIPTION & RÈGLEMENT :**

- Joindre la fiche d'inscription dûment remplie.
- Un ou plusieurs chèques cumulant la totalité de la cotisation à l'ordre de « SCM Section gymnastique » (préciser au dos des chèques les mois d'encaissement souhaités – le 15 du mois)
- Le dossier est à remettre dès la rentrée en main propre à une personne du bureau.
- Seuls les dossiers complets sont acceptés (sans enveloppe).

**La cotisation est due à partir du 3ème cours. Aucune demande de remboursement ne sera acceptée quel que soit le motif et la date de la demande.**

**Informations utiles :**Courriel : [scmgym33580@gmail.com](mailto:scmgym33580@gmail.com)Facebook : <https://www.facebook.com/gymmonseg>

Site internet : en cours

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.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions : cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié**

• Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.

• 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.