A. S. P. C.
GYMôFORM

Fédération Sportive et Culturelle de France
COMITÉ DÉPARTEMENTAL MAINE ET LOIRE

Atoutform' PROGRAMME SANTÉ

Saison 2025-2026
FICHE D'INFORMATIONS - MODALITES D'INSCRIPTION

TARIFS DôINSCRIPTION :

Frais fixes 45 ú (adhésion 25 ú + licence sportive 20 ú)

+ Cours principal : Gym : 70 ú Marche Nordique : 100 ú

+ Cours supplémentaires : 55 ú par cours

Si plusieurs cours choisis, la marche nordique est obligatoirement en cours principal

Possibilité dô1 cours dôessai par activité avant inscription

Permanences inscriptions

Vendredi 29 août et mardi 2 septembre de 17h30 à 19h00
Maison des Associations - 7 avenue de lôEurope

Samedi 6 septembre : Forum des Associations de 9h00 à 12h30
Complexe sportif François Bernard - Avenue Galliéni

Reprise des cours le lundi 8 septembre 2025

Pièces à joindre au dossier dôinscription :

- **La fiche dôinscription dûment renseignée ou lôouverture dôun compte sur notre plateforme web en renseignant votre profil,**
- **Une attestation de santé complétée et signée ou, si nécessaire** (selon vos réponses au questionnaire)**, un certificat médical récent de moins de 3 mois.**

En ligne, document obligatoire à télécharger avant inscription dans votre profil.

- **Votre règlement : Carte bancaire** (uniquement en ligne) **ou Chèque bancaire à lôordre de ASPC GYMôFORM ou Chèque ANCV Sport/Vacances ou Bons IM ou Espèces.**

Privilégiez une inscription en ligne sur notre plateforme dédiée

VOTRE DOSSIER DOIT ETRE COMPLET POUR QUE VOTRE INSCRIPTION SOIT VALIDEE

LES PONTS-DE-CÉ PARTENAIRE

ACTIVEZ VOTRE SANTÉ ! sport santé PAYS DE LA LOIRE label 1

ancv CHÈQUE-VACANCES Bienvenue

ancv COUPON SPORT Bienvenue

PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN		**Renforcement musculaire 10h-11h** (Athlétis) **Gym douce 11h-12h** (Athlétis)	**Pilates 8h50-9h50** (Athlétis)		**Marche Nordique 9h-10h30** (En extérieur) **Activités Physiques Adaptées 10h45-12h00** (Vincent Malandrin)	**Fit Zen 9h-10h** (Athlétis)
APRES-MIDI	**Stretching 14h-15h** (Athlétis)	**Marche Nordique 14h-15h30** (En extérieur)	**Pilates 18h-19h** (Athlétis)	**Gym douce 14h-15h** (Athlétis)	**Gym avec chaise 15h45-16h45** (Vincent Malandrin) **Pilates 17h15-18h15** (Athlétis)	
SOIR	**Fit Boxing Renfo. Cardio. 20h-21h** (Athlétis)	**Renforcement Musculaire 20h-21h** (Athlétis)	**Step 20h-21h** (Athlétis)	**Renforcement musculaire 20h-21h** (Athlétis)	**Pilates 18h15-19h15** (Athlétis)	

Les cours fonctionnent selon le planning scolaire donc pas de cours pendant les vacances (Sauf rattrapage). Lôassociation décline toute responsabilité en cas dôindisponibilité des salles municipales accueillant nos cours. Elle fait néanmoins tout son possible pour trouver des solutions alternatives.

A. S. P. C. - GYMôFORM
Complexe sportif François Bernard
Avenue Galliéni
49130 LES PONTS DE CE
(Boite aux lettres située à droite du portail dôentrée du stade)

Contacts

courriel : aspcgymform@gmail.com
Tél. : +33 7 43 31 31 36
Site internet : https://aspcgymform.wordpress.com/

Comment vous inscrire

- Directement en ligne sur notre plateforme : https://aspcgymform.comiti-sport.fr/
- En nous rencontrant lors de nos permanences.
- En adressant ou en déposant votre dossier complet à notre adresse ci-contre.