LE PHOENIX LONGAGES

SAISON 2026/2027

Foyer du RABE esplanade du Rabé
31410 Longages
lephoenixlongages31@gmail.com
Facebook @lephoenixlongages

Début de saison le 7/09/26
Zumba le 14/09/26
Fin de saison le 18/06/27
INSCRIPTIONS toute l'année
MJ : 10/10/2026 PB

DOSSIER INSCRIPTION ADOS / ADULTES

Nom : _____
Prénom : _____
Sexe : _____ **Age** : _____
Né(e) le : _____

Profession : _____
Tél : _____ **ou** _____

Adresse :
_____
_____

Adresse mail (en majuscule) ..... **êtes-vous assuré :** .....

Problème(s) particulier(s) - (asthme-diabète-épilepsie-hémophilie-allergies-etc…) :
.....

FACTURE: **OUI** ☐ **NON** ☐ à .....le.....
Signature : « Lu et approuvé »

ACTIVITES :

- ☐ **ZUMBA**
- ☐ **CHANT**
- ☐ **PILATES (14 ans et +)/ ROSE PILATES**
- ☐ **HIIT (14 ans et +)**
- ☐ **STRETCHING / F.A.C. (14 ans et +)**
- ☐ **BODY FIT / F.A.C. (14 ans et +)**
- ☐ **THÉATRE**
- ☐ **HYROX (14 ans et +)**
- ☐ **DANSE VARIETE SOLO (14 ans et +)**
- ☐ **YOGA YIN (14 ans et +)**
- ☐ **PILATES et GYM SENIOR**

PROPOSITION DE REGLEMENT

- ☐ 1 Chèque bancaire global
- ☐ Virement
- ☐ Espèces
- ☐ Paiement 3 fois en chèque bancaire3

Chèques vacances ANCV ne sont pas acceptés.

- L'encaissement se fera en **Septembre**, **Octobre**, **Novembre**.
- Tous les chèques doivent être établis à l'ordre de ***LE PHOENIX LONGAGES***
- **IMPORTANT** de noter votre nom d'adhérent au dos de tous les chèques s'ils ne sont pas au même nom.
- **Les règlements doivent être remis avec l'inscription dès les premiers cours avec le questionnaire de santé ou le certificat médical.**

Les nouveaux adhérents peuvent bénéficier d'un cours d'ESSAI gratuit.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter le bureau du Phoenix Longages
Adresse : *Foyer du RABE esplanade du Rabé 31410 Longages*
Mail : ***lephoenixlongages31@gmail.com***

Aucun remboursement d'adhésion ne sera effectué en cours d'année même sur présentation d'un justificatif.

PARRAINAGE valide si le parrainé s'inscrit pour l'année		
NOM DE LA PERSONNE	*ACTIVITE DU PARRAINÉ*	*MONTANT A DEDUIRE 10€*



BON POUR ACCORD - Règlement Général de Protection des Données (RGPD)

En souscrivant au présent formulaire, vous acceptez que LE PHOENIX LONGAGES mémorise et utilise les données personnelles qui y figurent. Spécifiquement, vous autorisez LE PHOENIX LONGAGES à communiquer via les coordonnées que vous avez indiquées.

LE PHOENIX LONGAGES s'engage à ne pas transmettre ni partager sans votre accord les données avec des organismes n'entrant pas dans le champ social.

Conformément au Règlement Général de Protection des Données (RGPD) dont vous déclarez avoir Connaissance.

Signature Précédée :
« Bon pour accord »

Fait le :

*** Champs obligatoires -** ***(Merci de cocher la/les cases)***

La loi 78-17 du 5 janvier 1978 relative à l'informatique des fichiers et aux libertés s'applique aux réponses faites sur ce formulaire.
Elle garantit un droit d'accès et de rectification pour les données vous concernant.

DROITS A L'IMAGE :

Je soussigné(e) Mme, Mr. ……

☐ Autorise ***LE PHOENIX LONGAGES*** à reproduire et exploiter mon image dans le cadre des activités de l'association.

☐ N'autorise pas ***LE PHOENIX LONGAGES*** à reproduire et exploiter mon image dans le cadre des activités de l'association.

Date :
Signature

Règlement INTERIEUR des Ateliers ADOS/ADULTES

LE PHOENIX LONGAGES

SAISON 2026/2027

Foyer du RABE esplanade du Rabé 31410 Longages
lephoenixlongages31@gmail.com
Facebook @lephoenixlongages

MERCI de bien prendre le TEMPS de le LIRE et surtout de le RESPECTER

Tout adhérent à l'Association *LE PHOENIX LONGAGES* fréquentant les ATELIERS devra se conformer aux directives suivantes :

Article 1 :  **L'inscription ne sera prise en compte que si le dossier est RENDU avant le : 11 SEPTEMBRE 2026 COMPLET et SIGNE avec :**

1 - Renseignements familiaux
2 - Questionnaire de Santé OBLIGATOIRE ou un certificat médical si besoin pour tous les adhérents.
3 - Paiement ANNUEL - Toutes les Cotisations sont à REGLER à l'inscription et selon le mode de paiement :
- **CHEQUE : 3 chèques** encaissement en Sept, Oct, Nov à l'ordre de ***LE PHOENIX LONGAGES*****.**
- **CHEQUE GLOBAL :** à l'ordre de ***LE PHOENIX LONGAGES*****.**
- **ESPECES :** 1 seul versement
- **VIREMENT**

Les adhérents(es) devront payer leur cotisation après la 1ère séance d'essai sous peine d'EXCLUSION Immédiate.
En cas de non-paiement : l'**adhérent(e)** sera exclu de l'ensemble des services de l'association jusqu'à l'acquittement des sommes dues.
L'Adhésion de 15€ est obligatoire dès le 1er jour de présence.

La demande de la facture doit se faire obligatoirement **par mail** *lephoenixlongages31@gmail.com*
Le parrainage ne compte que si le parrainé a acquitté l'année pour l'activité de son choix et c'est l'association qui validera

Article 2 : Nous ne procéderons à aucun remboursement (sauf justificatif de déménagement sup à 30km), mais à l'établissement d'un Avoir valable au sein de l'association sur présentation du certificat médical dans un délai de 15 jours qui suit l'arrêt. L'association ne procédera pas aux remboursements passé ce délai. **Si nous sommes dans l'obligation d'arrêter une activité, par manque d'adhérents, nous ne rembourserons que cette dite activité et rien d'autre au prorata des cours restant. Pas de remboursement si le professeur est en arrêt maladie.**

Article 3 : Chaque Adhérent(e) devra arriver à l'heure, respecter les locaux, le matériel, le professeur ainsi que toute l'équipe d'animation et la direction. Aucuns propos diffamatoires à l'encontre de nos salariés ou de l'association ne seront tolérés **sous peine d'EXCLUSION Immédiate. DE PLUS**, L'adhérent devra être habillé selon les activités pratiquées ou sinon nous pourrons refuser l'accès.

Filmer ou se filmer pendant les ateliers est strictement interdit

Article 4 : Toute absence devra être signalée **à** *lephoenixlongages31@gmail.com*

Article 5 : Pour les mineurs, LES PARENTS ou **ACCOMPAGNATEURS** sont tenus *:*
- **D'accompagner les enfants jusque dans les salles,**
- **Respecter les gestes barrières, le protocole sanitaire et la distanciation sociale.**
- **De s'assurer de la présence des professeurs,**
- **De respecter les horaires d'arrivée et de départ afin de ne pas perturber le bon fonctionnement des cours. Tout adhérent (e) arrivant avec 5 mn de retard ne fera pas le cours.**

Article 6 : Chaque Adhérent(e) doit avoir une assurance responsabilité civile et individuelle accident.

Article 7 : Le non-respect de ce règlement entraînera un avertissement écrit ou une exclusion immédiate.

Les membres du CA

QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DE L'ADHÉRENT MAJEUR

Volet à remettre à ***LE PHOENIX LONGAGES***

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 plait, 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	☐	☐
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
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?	☐	☐
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	☐	☐
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent		

- 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 ***LE PHOENIX LONGAGES.***

- 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 de l'activité. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

ATTESTATION EN VUE DE L'INSCRIPTION A UN ATELIER AU SEIN DE *LE PHOENIX LONGAGES*

Je soussigné Mr/Mme : ....., né(e) le……atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé. Pour la saison 2026/2027, ***LE PHOENIX LONGAGES.***

A ……, le ...../……/… …

Signature

LONGAGES
LE FAUGA
MAUZAC

PLANNING 2026-2027 ENFANTS/ADOS/ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00/10h00 PILATES Fondamental/ intermédiaire LONGAGES Foyer du Rabe Avec Barennes Patricia		10h30/11h30 YOGA YIN sur chaise LONGAGES Foyer du Rabe Avec Birard Lise		
10h/11h GYM et PILATES SENIORS LONGAGES Foyer du Rabe Avec Barennes Patricia			1 ERE SÉANCE ESSAI	
16h00/17h00 YOGA YIN LONGAGES Foyer du Rabe Avec Birard Lise				
17h30/18h30 PILATES Fondamental/ intermédiaire LONGAGES Foyer du Rabe Avec Barennes Patricia		18h30/19h30 CHANT ADOS/ADULTES dès 14 ans MAUZAC Avec Miranda Audrey	17h30/18h30 THÉÂTRE 7/13 ans LONGAGES Foyer du Rabe Avec Guesdon Michel	18h00/19h00 COURS DE DANSE VARIETE SOLO LE FAUGA Salle des associations Avec Pison Emilie
18h30/19h30 STRETCHING / F.A.C. LONGAGES Foyer du Rabe Avec Barennes Patricia	18h30/19h30 PILATES Avancé LONGAGES Foyer du Rabe Avec Barennes Patricia	18h30/19h30 BODY FIT/F.A.C. LONGAGES Foyer du Rabe Avec Laffage Hugo	18h30/19h30 THÉÂTRE ADOS/ADULTES dès 14 ans LONGAGES Foyer du Rabe Avec Guesdon Michel	19h00/20h00 BODY FIT/F.A.C. F.A.C. LE FAUGA Salle des associations Avec Laffage Hugo
		19h30/20h15 HIIT LONGAGES Foyer du Rabe Avec Laffage Hugo	19h00/20h00 ZUMBA A partir de 12 ans LE FAUGA Salle des Fêtes Avec Poite Audrey	20h00/21h00 HYROX WOD LE FAUGA Salle des associations Avec Laffage Hugo

LE PHOENIX LONGAGES

lephoenixlongages31@gmail.com
Le Phoenix Longages facebook.com

Tarifs *ANNUELS* des ATELIERS 2026/2027

ACTIVITÉS	ADULTES + de 18 ans	*Coût de l'heure par semaine à titre informatif	ADOS 14 à 17 ans / demandeur d'emploi	ENFANTS 4 à 13 ans
⚠ RAJOUTER l'adhésion ANNUELLE : 15€ (Sept à Juin)				
BODY FIT / Fessiers.Abdos.Cuisses	180 €	2,65€*	135 €	
HITT	160 €	4,70€*	135 €	
ZUMBA	160 €	4,70€*	135 €	
HYROX	160 €	4,70€*	135 €	
YOGA ET STRETCH YIN	180 €	2,65€*	135 €	
STRETCHING / Fessiers.Abdos.Cuisses	160 €	4,70€*	135 €	
PILATES ET GYM SÉNIOR	160 €	4,70€*	135 €	
PILATES	190 €	1,32e*	135 €	
CHANT ou THÉÂTRE	160 €	4,70€*	135 €	
DANSE VARIETE SOLO	180 €	2,65€*	135 €	
ROSE PILATES sur RDV 10 séances	190 €			
CHANT dès 7 ans				160 €
THÉÂTRE dès 8 ans				160 €
REDUCTION PARRAINAGE	Réduction de 10€ pour toute nouvelle personne parrainée			
FORFAIT TOUTES LES ACTIVITES PRATIQUÉES SUR LA SEMAINE (sauf rose pilates)	250 €			