



www.energie-fit.e-monsite.com

INSCRIPTION

ENERGIE FIT'

SAISON 2026 / 2027

COLLER
Sur cet encadré

Une
Photo d'identité

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

N° de tel : E-mail :

Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness joint ☐

Nom et N° police d'assurance :

Coordonnées de la personne à joindre en cas d'urgence :

.....

FORMULE DE RENTREE du 8 septembre 2026 au 22 juin 2027

Une heure de **Body Sculpt**, cours de renforcement musculaire complet qui vise à **tonifier et renforcer l'ensemble du corps**.

Le cours alterne des exercices ciblant notamment **les cuisses, les fessiers, les abdominaux, le dos et les bras**, avec ou sans petit matériel (haltères, élastiques, bâtons, steps...).

>> **L'intensité est progressive et adaptée au niveau des participants.**

Objectifs principaux :

- renforcer et tonifier les muscles
- améliorer la posture et la stabilité
- développer l'endurance musculaire
- affiner et raffermir la silhouette
- entretenir la condition physique générale.

C'est un cours **accessible à différents niveaux**, qui privilégie le travail musculaire et la répétition des mouvements.

COTISATION

1 cours – durée 1 heure ☐ 199 €

TOUS LES MARDIS (hors vacances scolaires)

☐ **18H30-19H30 BODY SCULPT**

AUTORISATION de prise et de diffusion de photographies et de vidéos pour l'année 2026/2027

Je soussigné(e)

Nom.....**Prénom**.....

Adresse.....

.....

Code postal.....**Ville**.....

☐ autorise la prise de vidéos et photographies (captation, fixation, enregistrement, numérisation) me représentant et leurs diffusions dans le cadre de reportages et de promotion de l'association Energie Fit' sur le site internet : www.energie-fit.e-monsite.com

Fait à Reims, le

Signature :

S'agissant des adhérents mineurs
--

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e), Madame, Monsieur,représentant
légal de la personne mineure.....,
autorise la personne précitée à la pratique du fitness au sein de l'association ENERGIE FIT'.

Fait à Reims, le

Signature :

REGLEMENT INTERIEUR ENERGIE FIT'

Approuvé en Assemblée Générale Ordinaire le 23 septembre 2010
Modifié par le Conseil d'administration le 15 mai 2012

ADMINISTRATIF

1 - L'accès aux cours est réservé aux personnes inscrites, ayant rendu leur dossier administratif complet (fiche d'inscription, certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness de moins de 3 mois, règlement intérieur signé, cotisation, autorisation pour le droit à l'image) avant son premier cours.

Toutefois le professeur reste seul juge. Il est libre de refuser l'accès aux cours à toute personne dont l'état lui paraît incompatible avec la pratique des activités dont l'enseignement est dispensé, ainsi qu'à toute personne perturbant par son comportement le bon déroulement du cours.

Les litiges seront examinés par les membres du bureau de l'association.

2 – La Direction Départementale Jeunesse et Sport impose aux associations sportives que leurs adhérents fournissent, chaque année, un certificat médical avant le début de l'activité sportive. L'accès aux cours sera refusé à toutes personnes n'ayant pas remis son certificat médical.

3- Energie Fit' est une association sportive à but non lucratif régie par loi du 1er juillet 1901 relative au contrat d'association. Il est versé en début de saison une cotisation annuelle. Qu'est-ce qu'une cotisation ? La cotisation est une somme d'argent permettant de financer les frais de fonctionnement de l'association. Elle ne donne pas lieu à une contrepartie pour l'adhérent. Elle ne doit pas représenter le prix d'un bien ou d'une prestation de services. **Elle ne peut pas être remboursée.**

4 – Le bureau accepte le principe du règlement de la cotisation annuelle en 1, 2, 3 versements pour toutes inscriptions remises de septembre à novembre. Passé ce délai, la cotisation annuelle sera versée en un seul règlement. Dans tous les cas, les versements sont à remettre obligatoirement au moment de l'inscription.

5 – Séance d'essai : toute personne pourra venir s'essayer à la pratique du Fitness après avoir obtenu l'accord du professeur diplômé d'état.

DÉROULEMENT DES COURS

6 – L'arrivée aux cours se fera 5 à 10 minutes avant le début de la séance. Dans l'éventualité d'un retard, afin de ne pas désorganiser le cours, il sera demandé aux adhérents de s'installer près de la porte d'entrée. De même, s'ils avaient la nécessité de partir avant la fin du cours, ils doivent en avertir le professeur avant le début de celui-ci.

7 – Il est obligatoire de mettre des chaussures de sport propres, spécialement destinées à un cours intérieur. Les adhérents devront donc changer de chaussures en arrivant en cours. Par ailleurs, il est demandé à chacun de venir avec sa serviette pour les exercices sur tapis. De même, une tenue propre est souhaitée.

8 – Lors des séances de Fitness, les adhérents participeront à la mise en place et au rangement du matériel collectif. Ils prendront soin du matériel qui peut leur être confié et le rendront à la fin du cours propre et en bon état.

9 – Les adhérents doivent suivre les consignes du professeur. Chacun doit faire un effort d'autodiscipline par respect du professeur et des adhérents. Le cours est construit de telle manière qu'il est interdit de se déplacer pendant l'approche des différents pas de la chorégraphie car tout déplacement peut entraîner la déconcentration des autres adhérents et provoquer une chute éventuelle. De même, si vous avez besoin de demander des explications au professeur, cela doit se faire lors d'une pause et en aucune manière durant le cours. Pour un bon déroulement des cours, éviter toutes discussions pendant celui-ci.

10 – Au début de chaque nouvelle saison, et durant l'année, le professeur peut donner accès au niveau supérieur ou réorienter vers un niveau inférieur un adhérent. Lui seul est habilité à évaluer le niveau de chacun.

11 - Energie Fit' propose des cours de niveaux qui évoluent au fil des mois, c'est pourquoi le programme est modulable.

12 - En cas de nombre insuffisant de participants lors d'une séance proposée dans le planning, celle-ci peut être déplacée voire supprimée.

13 – En tant qu'association sportive, ENERGIE FIT' souhaite entretenir un bon esprit : gaieté, fair-play et respect des autres. C'est pourquoi, toutes moqueries, propos inappropriés ainsi que toutes discriminations de quelque nature que ce soit, vis-à-vis d'autres adhérents ou du professeur seront sanctionnés d'un avertissement puis d'une exclusion si le comportement de la personne avertie reste inchangé.

14 – L'association Energie Fit' peut refuser toute réinscription d'un adhérent des saisons antérieures ayant eu un comportement perturbateur, conflictuel, contraire au bon esprit de groupe et/ou ayant eu un avertissement verbal ou écrit.

A COMPLETER

A Reims, le

Nom et prénom :

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé ») :