

Hôtel de Ville - 78650 BEYNES
Tél : 06 29 69 90 73
Courriel : contact@vitagym-sportnature.com
Site WEB : www.vitagym-sportnature.com

INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE DECOUVERTE
SAISON 2025/2026

Tarif : 5€ (prêt de bâtons et assurance comprise)

Nom : Prénom :

Adresse :
.....

Adresse

mail :

N° tél (de préférence
portable) : de

naissance :

Nom de
naissance : de la sortie

choisie :

Taille pour
bâton :

Date :

Signature :



VITA'GYM & SPORT NATURE

Hôtel de Ville - 78650 BEYNES

Tél : 06 29 69 90 73

Courriel : contact@vitagym-sportnature.com

Site WEB : www.vitagym-sportnature.com

BULLETIN D'ADHESION GYM



ÉCRIRE EN MAJUSCULES

Saison 2025-2026

☐ M. ☐ Mme NOM : PRENOM :

Date de nais.: Nom de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél.Fixe :

Email : Portable :

FORAITS

(cochez votre choix)

	Cotisation	Licence	TOTAL
☐ Forfait GYM Cours sur Beynes & Saint Germain de la Grange	220,00 €	30,00 €	250,00 €
☐ Forfait GYM 3 POMMES - Baby Gym - Mercredi - SGDLG (enfant 3ans/4ans)	170,00 €	25,00 €	195,00 €
☐ Forfait GYM ENFANTS - Multi Sport - Mercredi - SGDLG (enfant 5ans/7ans)	170,00 €	25,00 €	195,00 €
☐ Forfait ENFANTS - YOGA - Samedi - BEYNES(enfant 7ans/9ans)	170,00 €	25,00 €	195,00 €
☐ Forfait GYM EQUILIBRE	180,00 €	30,00 €	210,00 €
☐ Forfait Activité Physique Adaptée/Affection de Longue Durée	200,00 €	30,00 €	230,00 €

TARIF FAMILLE (même adresse postale): Réduction de 10€ sur la 2ème inscription hors licence

TOTAL

MODE DE PAIEMENT

☐ Paiement en ligne sur PAYASSO (paiement en 3 fois uniquement jusqu'à fin octobre)

QR CODE PAYASSO pour paiement



☐ Possibilité d'un règlement par chèque libellé à l'ordre de VITA'GYM & SPORT NATURE

AJOUTER LE MONTANT DE LA LICENCE SUR LE PREMIER CHEQUE

N° de chèque : Montant : Banque :

N° de chèque : Montant : Banque :

N° de chèque : Montant : Banque :

Association agréée ANCV : Coupons sport et chèques vacances acceptés (non remboursables)

☐ Demande de justificatif de paiement pour les Comités d'Entreprise

L'adhérent devra répondre au questionnaire de santé « QS-SPORT » Cerfa n°15699*01. Une seule réponse « oui » au questionnaire entraînera obligatoirement la fourniture d'un certificat médical. Le questionnaire est conservé par l'adhérent. Seule, l'attestation certifiante est à joindre au dossier. Vous trouverez ces documents sur notre site www.vitagym-sportnature.com.

Certificat médical obligatoire pour les Publics suivants : Equilibre et APA / ALD. Toutefois, pour les adhérents de plus de 70 ans, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant avant toute reprise ou pratique régulière d'activité physique.

L'adhésion comprend la licence individuelle FFEPGV et l'Assurance Groupama qui lui est attachée ainsi que les frais de fonctionnement de l'Association. Elle implique l'approbation des statuts et du règlement intérieur de l'Association consultable sur le site.

Assurance complémentaire IAC Sport: A souscrire sur ffepgv.grassavoye.com (non obligatoire)10€

Protection des données personnelles : VITA'GYM & SPORT NATURE collecte et utilise les données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion à des fins de gestion associative. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes. Chaque adhérent a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données. Toute modification devra faire l'objet d'un mail ou un courrier.

☐ J'autorise l'Association à utiliser mes données personnelles uniquement pour la gestion associative

☐ Je n'autorise pas l'Association à diffuser mon image sur son site internet ou tout autre support de communication

Accepteriez vous de consacrer un peu de temps à votre association? (cochez la case)

Fêtes de Beynes ☐

Paris / Versailles ☐

Activités au sein du bureau ☐

DATE :

Signature précédée de la mention "LU et APPROUVE"



VITA'GYM & SPORT NATURE

Hôtel de Ville - 78650 BEYNES

Tél : 06 29 69 90 73

Courriel : contact@vitagym-sportnature.com

Site WEB : www.vitagym-sportnature.com

BULLETIN D'ADHESION MARCHE NORDIQUE



Ecrire en majuscules

Saison 2025-2026

☐ M. ☐ Mme NOM : _____ PRENOM : _____

Date de nais. : _____ Nom de naissance : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____ Tél.Fixe : _____

Email : _____ Portable : _____

FORAITS

(cochez votre choix)

	Cotisation	Licence	TOTAL
☐ LA MARCHE DECOUVERTE (prêt bâtons inclus, règlement par chèque de préférence)	5,00 €		5,00 €
FORFAIT ANNUEL			
☐ Forfait annuel - Marche Nordique uniquement	115,00 €	30,00 €	145,00 €
☐ Forfait annuel - Marche Nordique si Adhérents Gym	115,00 €		115,00 €
FORFAIT 10 MARCHES (marches supplémentaires 8,00€)			
☐ Forfait 10 marches - Marche Nordique uniquement	80,00 €	30,00 €	110,00 €
☐ Forfait 10 marches - Marche Nordique si Adhérents Gym	80,00 €		80,00 €
Les marches non utilisées ne seront ni remboursées ni reportées.			
☐ MARCHE A L'UNITE (licence obligatoire)	8,00		

TOTAL

MODE DE PAIEMENT

- ☐ Paiement en ligne sur PAYASSO (paiement en 3 fois uniquement jusqu'à fin octobre)
- ☐ possibilité d'un règlement par chèque libellé à l'ordre de VITA'GYM & SPORT NATURE

QR CODE PAYASSO pour paiement



N° de chèque : _____ Montant : _____ Banque : _____

Association agréée ANCV : Coupons sport et chèques vacances acceptés (non remboursables)

☐ Demande de justificatif de paiement pour les Comités d'Entreprise

L'adhérent devra répondre au questionnaire de santé « QS-SPORT » Cerfa n°15699*01. Une seule réponse « oui » au questionnaire entraînera obligatoirement la fourniture d'un certificat médical. Le questionnaire est conservé par l'adhérent. **Seule, l'attestation certifiante est à joindre au dossier.** Vous trouverez ces documents sur notre site www.vitagym-sportnature.com. **Certificat médical obligatoire pour les Publics suivants :** Equilibre et APA / ALD. *Toutefois, pour les adhérents de plus de 70 ans, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant avant toute reprise ou pratique régulière d'activité physique.*

L'adhésion comprend la licence individuelle FFEPGV et l'Assurance Groupama qui lui est attachée ainsi que les frais de fonctionnement de l'Association. Elle implique l'approbation des statuts et du règlement intérieur de l'Association consultable sur le site.

Assurance complémentaire IAC Sport: A souscrire sur ffepgv.grassavoye.com (non obligatoire)

Protection des données personnelles : VITA'GYM & SPORT NATURE collecte et utilise les données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion à des fins de gestion associative. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes. Chaque adhérent a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données. Toute modification devra faire l'objet d'un mail ou un courrier.

- ☐ J'autorise l'Association à utiliser mes données personnelles uniquement pour la gestion associative
- ☐ Je n'autorise pas l'Association à diffuser mon image sur son site internet ou tout autre support de communication

Accepteriez vous de consacrer un peu de temps à votre association?(cochez la case)

Fêtes de Beynes ☐

Paris / Versailles ☐

Activités au sein du bureau ☐

DATE : _____ Signature précédée de la mention "LU et APPROUVE"

DESCRIPTIF DES ACTIVITES - SAISON 2025/2026

Hôtel de Ville - 78650 BEYNES - SITE Web : www.vitagym-sportnature.com
Tél : 06 29 69 90 73 / Courriel: contact@vitagym-sportnature.com



Des mouvements d'aérobic sur des rythmes latinos. Une discipline ludique qui ne nécessite pas de compétence particulière, juste l'envie de bouger et de s'amuser! Renforcement musculaire et calories dépensées garantis!



Mélange de danses (bollywood, tchatcha, zumba, danses du monde etc...) tout en faisant du cardio et du renforcement musculaire.



La danse en ligne, ou Line Dance, est une courte succession de pas de danse effectués en musique et en groupe mais en solo, chaque danseur étant aligné soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. Elle est accessible à n'importe qui, et ce à n'importe quel âge. Pas besoin d'avoir déjà pratiqué la danse, ni d'être particulièrement sportif... Au programme: musique, rythme, mouvement et détente... Sans prise de tête! Exemple de danses : La Country, le Madison, les danses de l'été (Cumbia, Kuduro, Jérusalem) et bien d'autres styles comme la Bachata, la Salsa, le Tango, la Rumba, la Samba, le Rock, le Charleston, la Valse...



ou Low Impact Aerobic, est une activité cardio rythmée, ludique et accessible à tous. Se pratique sans sauts, ce qui le rend plus doux pour les articulations, tout en restant efficace pour améliorer l'endurance, la coordination et la condition physique générale. Idéal pour travailler la mémoire, l'équilibre et la coordination en musique. C'est un enchaînement de pas de danse simples et progressifs, sur une musique entraînante, pour créer une petite chorégraphie dynamique. On travaille le cardio, on brûle des calories, et surtout... on s'amuse !



Cuisses Abdo Fessiers est un cours de renforcement musculaire traditionnel qui sculpte les formes les plus importantes de votre silhouette. Vous souhaitez affiner vos hanches et vos cuisses ? Vous souhaitez galber vos fessiers et avoir un ventre plat ? Ce cours est fait pour vous ! En mettant l'accent sur le travail des groupes musculaires clés pour une silhouette idéale, vous allez vous tonifier et affiner votre silhouette avec l'utilisation de petits haltères, élastiques de résistance, ou bien même votre poids de corps.



Adhérents adultes en bonne condition physique, renforcement musculaire, techniques d'étirements, fitness, Gym tendances. Intensité variable selon animatrice.



Mix cardio et renforcement musculaire global (sous la forme d'un circuit training complet) ou 30mn de cardio/step/LIA/HIIT suivi de 30mn de Cuisses Abdos Fessiers. Le contenu du cours sera variant chaque semaine.



Techniques douces mélangeant Taï Chi, Yoga, Pilates, Stretching et relaxation.



Le Stretching est une technique d'étirements et de renforcement musculaire. Avec cette activité, vous prenez conscience de votre schéma corporel, réglez vos tensions psychiques, musculaires et améliorez souplesse tonicité et équilibre.



Enfants de 3 à 4 ans, Eveil psychomoteur : courir, sauter, grimper, rouler, jouer, chanter. Découvrir ses possibilités d'action et d'expression. Pour terminer par un moment de détente à la fin du cours.

Enfants de 5 à 7 ans, Ce cours s'adresse aux enfants de 5 à 7 ans qui ont envie de bouger, de découvrir de nouveaux sports et surtout... de s'amuser ! Parcours, ateliers et activités variées dans un cadre ludique, sécurisé et bienveillant. Développement de leurs capacités motrices, leur endurance et leur confiance en eux. Pour terminer par un moment de détente à la fin du cours.

Enfants de 7 à 9 ans, Yoga : pratique ludique, qui allie mouvements, respiration et jeux, pour favoriser la concentration, la coordination, le calme et la motricité. Un moment de détente joyeux, avec des postures amusantes et challengeantes, pour développer la confiance en soi et la conscience corporelle.



Adhérents 60 ans et plus en bonne condition physique, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, gymnastique rythmique, exercices avec matériels.



Séniors autonomes, Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute, séquences danses, jeux, techniques d'étirements.



Marche très dynamique avec rythme soutenu, activité sportive complète (échauffement, marche, étirements) planning consultable sur site.



Le Pilates est une technique de gainage qui muscle l'ensemble du corps en profondeur, au moyen d'exercices adaptés aux capacités de chacun, sur un tapis de sol, avec ou sans accessoire (Fitball, rouleau, cerclé).

Avec cette technique, vous équilibrez et renforcez votre musculature, prévenez les douleurs de dos, affinez votre silhouette, développez votre maintien et rééquilibrez votre posture.



La gym douce est une activité complète qui combine des éléments de stretching, de yoga et de pilates pour permettre à chacun de bouger à son rythme, tout en travaillant sur le bien-être global du corps et de l'esprit. On privilégie les mouvements lents, contrôlés et sans impact. Assouplissement des muscles, des articulations, amélioration de la posture et de la respiration et renforcement en profondeur des muscles. Pas de performance : juste l'envie de se sentir bien, de se recentrer, et de bouger en conscience.



Le yoga est une pratique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit, à travers un ensemble de techniques mêlant postures, respiration et méditation et apporte un bien être physique et mental.

Yoga doux (Slow flow) : Le slow flow est un type de yoga qui regroupe des enchaînements de postures lents et fluides, comme une méditation en mouvement. L'attention est portée sur la respiration, l'ancrage & la concentration, tout en travaillant la force et la mobilité du corps.

Yoga dynamique (vinyasa) : Le yoga vinyasa propose des enchaînements de postures fluides et dynamiques, créatifs et variés. L'idéal pour renforcer le corps, travailler sa mobilité et sa souplesse, gagner en équilibre et en concentration !

Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).



Activités Physiques Adaptées/ Affections de longues durée animées par Valérie.

Ce programme s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué ou ont cessé de pratiquer une activité sportive en raison d'une pathologie (suites opératoires, diabète, surpoids, cancer, maladies cardiovasculaires, polyarthrite rhumatoïde etc...).

Il permettra au pratiquant après un bilan personnalisé, de découvrir qu'il est toujours possible de pratiquer avec plaisir une activité physique à partir du moment où elle respecte ses possibilités, son rythme et quelle que soit sa pathologie.

Il consiste en une séance hebdomadaire en salle, une en extérieur et une en autonomie.

Ce cours aura un effectif réduit afin de permettre à l'animatrice d'être particulièrement attentive à chacun.

Ce cours a pour vocation également d'être un "tremplin" vers une de nos activités pérennes après que l'adhérent ait repris goût à une activité sportive douce et adaptée.

Si vous avez été obligé de cesser votre activité sportive pour des raisons de santé, ce programme est fait pour vous.

