



## OU SE RENSEIGNER ?

Sur notre site : [www.vals-en-forme.fr](http://www.vals-en-forme.fr)

Par e-mail : [valsenforme@gmail.com](mailto:valsenforme@gmail.com)

Par téléphone : Chantal Ginjac 04 71 03 15 68

## GYMNASTIQUE

de septembre 2018 à juin 2019 - Début des cours : 3 septembre 2018

### Horaires des cours de gym

#### Gym d'entretien

Mardi 9h à 10h
Mercredi 8h20 à 9h20
Mercredi 14h15 à 15h15
Jeudi 17h à 18h
Vendredi 9h à 10h

#### Gym douce

Mardi 10h15 à 11h15
Vendredi 10h15 à 11h15

#### Gym PILATE, 1 seule séance par semaine

Lundi 19h30 à 20h30
Mercredi 17h à 18h
Jeudi 14h30 à 15h30
Vendredi 17h à 18h

#### Gym Fitness

Mardi 18h15 à 19h15
Jeudi 18h15 à 19h15

### Tarifs des cours de gym : voir tableau ci-dessous

Les personnes inscrites à la gym peuvent participer aux randonnées moyennant une contribution de **4€** (colonne gym + rando)

**Si parmi les cours de gym souhaités vous avez choisi 1 cours de PILATE**

**vous devez rajouter aux tarifs ci-dessous un montant de 5€** ↻

Prix à l'année	Gym seule	Gym + Rando	supplément PILATE
1 cours/semaine	75 €	79 €	+ 5€
2 cours/semaine	105 €	109 €	+ 5€
3 cours/semaine	120 €	124 €	+ 5€

Ces tarifs comprennent l'adhésion à l'association et l'assurance collective du club. L'adhésion est annuelle et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

**Les pratiquants de PILATE doivent obligatoirement se faire inscrire lors d'une permanence. Tout dossier mis dans la boîte aux lettres ne sera pas pris en compte.**

## RANDONNEES

Toute l'année, chaque semaine, vacances scolaires comprises

Lieu de départ de toutes les randonnées : parking du Palais des spectacles de Vals

Un calendrier trimestriel et un programme hebdomadaire sont diffusés sur le site de Vals en forme. Ils précisent les horaires, les destinations des randos et les lieux de rendez-vous

- **Jeudi : 3 randonnées** de longueur et difficulté différentes (8 à 15 km), départ 13h15  
A la belle saison 1 des randonnées peut avoir lieu à la journée (18 à 25 km environ)  
En juillet et août 1 seule rando (journée ou demi-journée)
- **Lundi : Balade** de 5 à 7 km environ, départ à 13h30
- **Dimanche : Rando culture** un dimanche par mois sauf l'hiver, départ 8h
- **Raquettes** : le jeudi en fonction du temps, consulter le programme
- **Marche nordique : débutants**, vendredi de 9h30 à 11h30 (si minimum 15 inscrits)
- **Marche nordique : pratiquants confirmés**, lundi de 13h30 à 16h30

### Tarif annuel rando : 20€

Ce tarif permet de participer à toutes les randos, balades, sorties raquettes et marche nordique. Il inclut l'adhésion à l'association et l'assurance collective du club.

**Prévoir une participation au covoiturage à donner au chauffeur**

- à chaque rando : **3€** jusqu'à 100 km AR et **5€** si plus de 100 km AR

- à chaque balade : **2€**

*Les randonnées sont guidées bénévolement par les adhérents de l'association. Afin de maintenir leur nombre et leur diversité, chaque randonneur est fortement invité à se porter volontaire pour guider au moins une randonnée par saison.*

## INSCRIPTIONS

Pour recueillir les dossiers, des permanences auront lieu dans le hall du centre culturel de Vals **durant la semaine du 11 au 15 juin, au début et à la fin des cours de gym**

**ensuite le mardi 4 septembre et le vendredi 7 septembre, de 8h45 à 11h30**

Sinon on peut déposer le dossier dans la boîte aux lettres de l'association, sous l'escalier à gauche de l'entrée de la médiathèque (**sauf si vous suivez un cours de PILATE**)

**ATTENTION : ne seront acceptés que les dossiers complets**

#### Pièces à fournir :

- La fiche d'inscription et le bordereau de l'assurance personnelle complémentaire dûment remplis.
- Un certificat médical (si celui déjà fourni à l'association a plus de 3 ans)
- **si vous n'avez pas d'adresse mail**, 2 enveloppes **timbrées** à vos noms et adresse
- 1 chèque correspondant à l'ensemble des activités choisies à l'ordre de VALS EN FORME
- Si vous adhérez à l'assurance complémentaire personnelle, 1 chèque de 14 € à l'ordre de VALS EN FORME

**Merci de prendre connaissance du règlement intérieur de l'association sur notre site internet**