

Association Hubertus

Téléphone : 06 77 84 81 94 (Emeline- Coordinatrice)

Email : associationhubertus@yahoo.com

Site internet : www.associationhubertus.com

INFORMATIONS DE L'ADHÉRENT(E)

A REMPLIR EN LETTRE CAPITALE

Nom :

Prénom :

Téléphone :

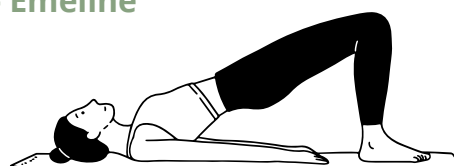
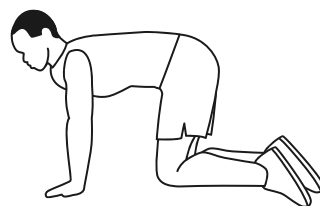
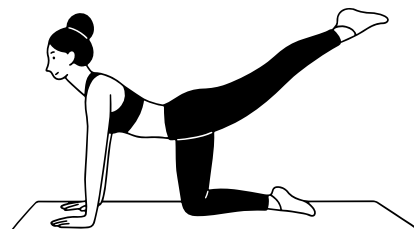
Email :



CHOIX DE LA FORMULE D'ADHÉSION

+ NOUVEAUTÉ

- ☐ **Lundi 12H15- 13H Pilates Niv 1 - Emeline**
- ☐ **Lundi 13H05- 13H50 Pilates Niv 2 - Emeline**
- ☐ **Lundi 19H30- 20H30 Pilates Niv 2 - Emeline**
- ☐ **Lundi 20H30- 21H30 Pilates Niv 2+ - Emeline**
- ☐ **Mardi 12H15 - 13H Pilates Niv 2 - Oliver**
- ☐ **Mardi 13H05 - 13H50 Pilates Niv 1 - Oliver**
- ☐ **Mardi 19H30 - 20H30 Pilates Niv 1 - Emeline**
- ☐ **Mercredi 9H30- 10H30 Pilates stretching - Oliver**
- ☐ **Mercredi 10H30 - 11H30 Pilates Niv 1&2 - Oliver**
- ☐ **Mercredi 18H30 - 19H30 Pilates Niv 1&2 - Emeline**
- ☐ **Mercredi 19H30 - 21H GYM FIT - Emeline**
- ☐ **Jeudi 12H15- 13H Pilates Niv 1&2 - Emeline**
- ☐ **Jeudi 13H05 - 13H50 Pilates & méthode hyppopressive - Emeline**
- ☐ **Jeudi 19H30 - 20H30 Pilates Niv 2 - Emeline**
- ☐ **Jeudi 19H15 - 20H15 Pilates Niv 1&2 - Fabien**
- ☐ **Jeudi 20H15 - 21H15 CARDIO COMBAT - Fabien**



TARIFS ET MODALITÉS DE PAIEMENTS

Cours ¾ d'heure: 255 euros

Cours 1 heure: 270 euros

Cours 1h30: 300 euros

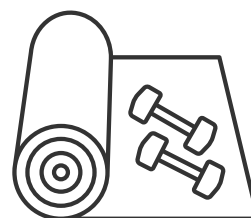
Moins 50% sur deuxième cours (sur tarif le moins élevé)

Moins 20% tarifs étudiants et quotient familial CAF inférieur ou égal à 900 euros

+

Adhésion obligatoire 25 euros

TOTAL DE LA COTISATION:



- ☐ Virement en 1 fois (indiquer Nom/Prénom dans l'intitulé du virement)
- ☐ Chèque en 1 fois (indiquer Nom/Prénom au dos)
- ☐ Chèque en 3 fois - Montants:/...../..... (Sept/Nov/Février)
- ☐ Espèces - Montant:
- ☐ Chèques vacances - Montant :
- ☐ Autre :

IMPORTANT : L'inscription n'est effective qu'après le règlement de l'adhésion et de l'intégralité des cours. Toute année commencée reste due et ne sera en aucun cas remboursée, sauf cas de force majeure (mutation professionnelle, raisons de santé) qui sera étudié par le bureau. En effet, le contrat des professeur(e)s et contrats de location de salles sont signés pour toute l'année.

AUTORISATIONS ET DROITS À L'IMAGE



☐ J'autorise / ☐ Je n'autorise pas l'utilisation de photos ou vidéos sur les supports de communication de l'association.

Fait à : le : / / 20.....

Signature de l'adhérent(e) :

DOCUMENTS À FOURNIR (obligatoires)



- ☐ Fiche d'inscription
- ☐ Certificat médical ou attestation de questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)
- ☐ Règlement de la cotisation annuelle
(Chèque / Espèces / Virement – à l'ordre de : association hubertus)

Questionnaire d'aptitude aux activités physiques (Q-AAP)

A compléter par l'adhérent(e). Tous les renseignements resteront **confidentiels**.

Nom:..... Prénom:.....

Avant votre première séance, et afin de pouvoir pratiquer en toute sérénité, un questionnaire santé doit être complété par vos soins.

Le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique ou Q-AAP est la première étape avant d'entreprendre un effort physique répété ou d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. Avant d'entamer un programme d'entraînement ou avant la pratique d'une activité physique, le Q-AAP permet de nous assurer que l'on peut commencer en toute sécurité. Ce questionnaire est valide pour une population de 15 à 69 ans.

Le questionnaire Q-AAP est un outil simple qui ne prend pas plus de 5 minutes à remplir et qui nous permet de savoir s'il est préférable de consulter un médecin avant d'entamer la pratique de notre activité. Règle générale, l'activité physique permet l'amélioration de la condition physique et ne constitue pas un risque pour la santé. Toutefois, certaines personnes peuvent être dans une condition qui nécessite de prendre certaines précautions et un examen médical est préférable au préalable. Le Q-AAP peut sembler anodin, **mais il est important de le remplir avec honnêteté et de le prendre au sérieux.**

Lisez attentivement les questions ci-dessous et répondez-y honnêtement en cochant les cases " OUI " ou " NON ".

Questionnaire

	oui	non
1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque ?	1 ☐	☐
2. Ressentez-vous fréquemment une douleur au coeur et à la poitrine ?	2 ☐	☐
3. Éprouvez-vous des étourdissements ou vous arrive-t-il de vous sentir faible (comme si vous alliez perdre connaissance) ?	3 ☐	☐
4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre pression artérielle était trop élevée?	4 ☐	☐
5. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes osseux ou articulaires (ex: arthrite) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?	5 ☐	☐
6. Connaissez-vous une autre raison concernant votre condition physique pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?	6 ☐	☐
7. Est-ce que vous êtes enceinte ou avez-vous accouché pendant les 6 mois derniers ?	7 ☐	☐
8. Êtes-vous une personne âgée de 65 ans ou plus non habituée à faire des exercices ?	8 ☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une de ces questions ou plus...

Consultez votre médecin avant de faire davantage d'activité physique.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions...

Si vous avez répondu correctement au Q-APP, vous pouvez avoir confiance en votre capacité de pouvoir faire de l'exercice.

Veuillez communiquer tout autre renseignement utile (par exemple problèmes de dos).

.....

Je soussigné(e) déclare avoir bien compris les questions ci-dessus et que mes réponses sont exactes. Je déclare aussi que je ne connais aucune raison médicale pour ne pas assister aux cours proposés par l'association Hubertus

Signature: Date:.....