



ASSOCIATION **S**PORTIVE D'**O**LLAINVILLE

Siège social: Mairie d'Ollainville - 2, rue de la Mairie - 91340 OLLAINVILLE



Association loi 1901 du 13 Mai 1977 Siren N° 31223526000014

Règlement intérieur section Gymnastique volontaire (Renforcement musculaire-Gym douce- Stretching- Pilate)

Préambule La section gymnastique de l'ASO est exclusivement réservée aux pratiquants à partir de 16 ans. Les enfants en bas âge accompagnant leurs parents ne sont pas acceptés

Inscriptions

Les inscriptions sont annuelles et se font au forum ou pendant les cours auprès du responsable de la section ou de toute autre personne déléguée. Si personne, téléphoner au 06 26 50 66 21 pour avoir les renseignements ou le dossier d'inscription.

Chaque dossier comprendra :

- Une fiche d'inscription bien renseignée : un numéro de téléphone et une adresse mail. Le choix du ou des créneaux doit être renseigné. Un changement ponctuel peut se faire mais justifié et signalé, non pas aux professeurs mais à la responsable de section.
- Un certificat médical d'aptitude pour tout nouvel adhérent.
- Un questionnaire de santé pour les anciens adhérents.

Nb : Depuis la saison 2022/2023 les certificats médicaux pour notre activité ne sont plus obligatoires. Les adhérents doivent remplir un questionnaire de santé chaque année.

- Le règlement de l'adhésion par chèques, chèques vacances ou coupons sport à l'ordre de l'ASO .Il est souhaitable que les dossiers complets soient déposés au plus tard pour les vacances de la Toussaint. La section gymnastique de L'ASO est affiliée à une fédération (FFEPGV : Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire) qui délivrera une licence à chaque adhérent sur sa boîte mail.

Informations

Les informations personnelles ou collectives (annulation de cours pour suppression de salle ou absence de professeur) sont faites par sms ou mail.

Equipement

Une tenue décontractée (pantalon souple, short, tee- shirt.....) est recommandée .Une paire de tennis réservée à la gym est indispensable afin de respecter la propreté des salles. Une serviette de toilette ou drap de plage et une bouteille d'eau.

Matériel

Le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est mis à la disposition de tous (tapis, lests, ballons, élastiques etc.) Cependant il est possible d'amener son propre matériel. Seuls les Ballons de Pilates ne sont pas fournis, faute de place pour les entreposer (seuls, 6 ballons sont à disposition des adhérents). Chaque adhérent ira chercher dans la salle de stockage le matériel demandé par le professeur et le rapportera. De même chaque professeur vérifiera la bonne observation des consignes.

Conclusion

La pratique de la gymnastique volontaire est un moment de détente et de convivialité où la bonne humeur et le meilleur esprit sont requis.