

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM: \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

SEXE :  F  M NATIONALITE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

E-MAIL (moyen principal de communication):

\_\_\_\_\_

Si vous avez été licencié dans un autre club, la saison passée, précisez :

N° licence : \_\_\_\_\_ CLUB : \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom: \_\_\_\_\_ Lien: \_\_\_\_\_

Téléphone(s) : \_\_\_\_\_

L'adhérent ou son représentant légal autorise l'association AVMPP à utiliser des images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il peut paraître sur tous supports y compris documents promotionnels ou publicitaires pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

Marseille, le \_\_\_\_\_

**SIGNATURE**



### A VOS MARQUES PRET PARTEZ

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour se prendre en main !

# 2012-2013

 06 24 83 45 26

 [avmppbruno@gmail.com](mailto:avmppbruno@gmail.com)

 <http://www.avmpp.fr>

 4 bd Charles Paul 13009 MARSEILLE

# PLANNING

## Body forme et Marche rapide

16h30 - 17h30 : Lundi et Jeudi : Entrée principale de Borély

## Gym d'entretien

9h30 - 11h : Lundi et Jeudi : Entrée principale de Borély

## Gym poussette (après rééducation périnéale)

14h15 - 15h30 : Lundi et Vendredi : Entrée principale de Borély

## Marche nordique

10h - 11h30 : Mardi : Luminy (entrée facultés, terminus du 21)  
Vendredi : Entrée principale de Pastré

9h30 - 11h30 : Samedi : Calanques (de Marseille à Cassis)

## Marche rapide

16h - 17h30 : Mardi et Vendredi : Entrée principale de Borély

## Préparation physique

18h - 20h : Lundi et Vendredi : Entrée principale de Borely

## Remise en forme

Tous les midis

## Running

18h - 20h : Mardi et Jeudi : Entrée principale de Borely

## Stretching

14h15 - 15h30 : Mardi et Jeudi : Entrée principale de Borély

Les cours sont susceptibles d'être modifiés ou annulés en fonction de plusieurs critères dont les conditions météorologiques, les arrêtés municipaux et les jours fériés.

## COCHEZ LE(S) DISCIPLINE(S) SUIVIE(S) :

- Body forme et Marche rapide
- Gym d'entretien
- Gym poussette
- Marche nordique
  - Mardi (Luminy) et Vendredi(Pastré)
  - Samedi (Calanques)
- Marche rapide
- Préparation physique
- Remise en forme
- Running
- Stretching

## TARIFS

- 1 discipline (sauf gym poussette) 200€/an
- 1 discipline (sauf gym poussette) 85€/trimestre
- Gym poussette 50€/mois

## MOYENS DE PAIEMENT

- Chèque
- Espèce
- Chèque vacance
- 3 chèques

## PIECES A FOURNIR (le dossier doit être remis complet à la suite des 2 cours d'essai)

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique :
  - de la course en compétition
  - de la marche nordique en compétition
  - de la discipline suivie (rééducation périnéale terminée pour la gym poussette)
- 1 photo d'identité
- Bulletin d'inscription
- Paiement