



Informations obligatoires concernant le licencié :

Informations obligatoires pour les mineurs : **Contact en cas d'urgence** ☐ PERE ☐ MERE

Adresse mail (obligatoire)

Parent (si mineur)

Information sur la protection des données personnelles (RGPD)

La JA Dax s'engage à :

Traiter les données uniquement pour la ou les seule(s) finalité(s) qui fait/font l'objet de la licence que vous avez prise.

Garantir la confidentialité des données à caractère personnel traitées dans le cadre de votre licence.

Veiller à ce que les personnes autorisées de la JA Dax à traiter les données à caractère personnel s'engagent à respecter la confidentialité.

Conformément au règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès, d'un droit de limitation, d'un droit de rectification, d'un droit d'opposition, d'un droit à l'effacement, d'un droit à la portabilité aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer en vous adressant, par courrier, à l'association dont l'adresse est située 5 Rue des Cyclamens 40100 DAX.

Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant ainsi qu'à leur transmission aux organismes (fédération, ligue, district, etc.) susceptibles d'intervenir dans le cadre de votre licence.

Conformément à l'article 5 du règlement précité, vos informations personnelles seront conservées pendant une durée de cinq ans. Pendant cette période, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou l'accès par tiers non autorisés. Nous nous engageons à ne pas vendre, louer, céder ni donner accès à des tiers vos données sans votre consentement préalable.

Ces droits pourront être exercés à tout moment en contactant l'adresse suivant : jad.dax@orange.fr

Information sur l'assurance pour la pratique de la Gymnastique

Je Reconnais avoir eu connaissance des conditions d'assurance de la Fédération

Je Souhaite souscrire à une assurance complémentaire en plus de celle de base comprise dans la licence.

☐ Midi à 4.00€☐ Maxi à 6.00€

Dans ce cas, j'en règle le montant en même temps que ma cotisation, .

Les deux options ouvrent droit à des indemnités journalières en cas de perte de salaire.

☐ Je refuse

Demandez les garanties assurances si vous le souhaitez.

PIECES A FOURNIR À L'INSCRIPTION

- ☐ Remplir la fiche d'inscription ci-dessous
- ☐ Entre 6 et 18 ans. Questionnaire de Santé « Mineur » de non-contre-indication à la pratique de la gymnastique,
- ☐ Questionnaire de santé « Majeur » pour les 18 ans et plus.
- ☐ Pass-Sport IMPRIME (**obligatoire**) **pour les bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire**
- ☐ Joindre 1 photo d'identité.
- ☐ Règlement de la cotisation – Montant €
- ☐ Caution de 50 € pour le Pass Sport (Rendu lorsque le Pass Sport sera validé, et encaissé dans le cas contraire)

CADRE RESERVE AU SECRETARIAT

Montant	Numéro	Nom	Banque
Chèque 1 :			
Chèque 2 :			
Chèque 3 :			
Espèces :	Pass-Sport :		
ANCV :	Coupons Sport :		

PLANNING ET HORAIRES DES COURS

Mercredi Renforcement Postural (Mercredi 11 septembre) **10h30 / 11h30**

Parfait mélange entre le pilâtes, le renforcement postural et la gym douce.

Accessible à tous, sans barrière de sexe, d'âge, de poids ou d'aptitudes sportives.

Cours de renforcement global et généralisé ayant pour but d'améliorer l'ensemble des aptitudes physiques et donc l'état physique général.

Séance dirigée par Louane

Vendredi Abdo Fessiers Cuisses (début vendredi 13 septembre) **18h30 / 19h30**

L'une des meilleures façons pour renforcer, tonifier, dessiner les muscles du bas du corps ainsi que la sangle abdominale : un groupe de muscles très important de la chaîne postérieure et antérieure. Si ces muscles sont performants, vous n'aurez aucun mal à solliciter le reste de votre corps.

Cours mixte à partir de 15 ans.

Séance dirigée par Louane

Vendredi Cardio HIIT. (début vendredi 13 septembre) **19h45 / 20h45**

Le Cardio HIIT est issu du cross-training, discipline très en vogue qui permet de solliciter tous les muscles en reproduisant des gestes du quotidien.

Le cross-training se caractérise par un enchaînement de plusieurs exercices très variés dans un espace fonctionnel avec différents matériels permettant d'améliorer l'endurance, la coordination, l'équilibre, la vitesse, la puissance ou encore l'agilité.

La force de cette discipline réside dans l'effet de groupe qui vous permettra de vous surpasser.

Ce cours vous correspond à 100% si vous souhaitez vous défouler et transpirer lors d'un cours complètement adapté à tous les niveaux.

Stop à la routine avec de la nouveauté toutes les semaines.

Cours mixte à partir de 15 ans

Séance dirigée par Louane

TARIF ANNUELS

RENFORCEMENT POSTURAL (1 cours par semaine)	125€
AFC ou CARDIO HIIT (1 cours/semaine)	125€
AFC + CARDIO HITT (2 cours/semaine)	180€
AFC + RENF POST (2 cours/semaine)	180€
CARDIO HITT + RENF POST (2 cours/semaine)	180€
3 COURS	210€

Le paiement fractionné est possible jusqu'au 31 décembre 2024. Merci d'établir les deux ou trois chèques lors de l'inscription, le premier sera de 50€ minimum

Les cours de gym ont lieu dans la salle de remise en forme du 1^{er} étage du Foyer de la JAD .

Les inscriptions seront prises 15 minutes avant le début des cours.

Vous bénéficiez d'une séance d'essai avant de ramener le dossier d'inscription. Toute inscription est définitive, aucun remboursement ne sera effectué.

Aucun pratiquant ne sera accepté après la séance d'essai si son dossier complet ne nous a pas été remis COMPLET.



Jeanne d'Arc de Dax

ENTRETIEN CORPOREL



SAISON 2024 – 2025

Reprise des cours le mercredi 11 septembre 2024



5 rue des Cyclamens - 40100 DAX - 06.47.77.44.25

jadax.gym@orange.fr



www.jadax.fr



Gymnastes Dax Jad

