FOYER DE JEUNES ET D'EDUCATION POPULAIRE - MEYZIEU

Site : www.fjep-meyzieu.com

GYMNASTIQUE ENTRETIEN VITALITE - SAISON 2026/2027

Co-Responsable : Michelle BACHMANN ☎06 32 17 55 91 fjep.gev21@gmail.com
Co-Responsable Monique Forest ☎06.75.32.05.32 (SVP privilégier la liaison par mail ou SMS)

LIEU : OCTOGONE (Stade des Servizières) 139 rue de la République

REPRISE DES COURS : Lundi 7 septembre 2026

Christine	Catherine	Marc	Melissa	
Célia	Hyacinthe	Armelle	Malika	

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Gym tonic	9h-10h	9h-10h		~~9h-10h~~ complet	~~10h-11h~~ complet
Gym tonic	19h-20h	~~19h30-20h30~~ complet		~~19h-20h~~ complet	
Gym tonic	~~19h-20h~~ complet				
Fullbody/ cardio				19h-20h	
Gym Intermédiaire	18h-19h	~~10h-11h~~ complet		10h-11h	
Gym Intermédiaire				14h-15h	
Gym Bien Etre		~~9h45-10h45~~ complet	9h-10h	8h45-9h45	
Gym Bien Etre			10h-11h	~~10h45-11h45~~ complet	
Gym /stretch	10h-11h				
Stretching		~~15h30-16h30~~ complet		~~9h-10h~~ complet	
Stretching		17h-18h	~~18h-19h~~ complet	18h-19h	
Stretching				15h-16h	
Fitball		14h30-15h30			
Fitball-Stretching	20h-21h			~~20h-21h~~ complet	9h-10h
Cuisses/abdo/fessiers CAF - Stretching			~~19h-20h~~ complet		
Pilates 1		~~18h-19h~~ complet		~~10h-11h~~ complet	
Pilates 1				~~18h-19h~~ complet	
Pilates 2	~~18h-19h**~~ complet	~~8h45-9h45~~ complet	9h-10h (1et2)		
Pilates 2	~~19h-20h**~~ complet	10h45-11h45	18h-19h	9h45-10h45	
Pilates 2		18h30-19h30	19h-20h		

***gym tonic 45mn / stretching 15mn**
**** ECOLE CURIE rue Joseph DESBOIS**

- **GYM TONIC : abdos, abdos fessiers, gainage, travail des cuisses, cardio, renforcement musculaire sur fond de musique dynamique (avec parfois petits agrès) et étirements relaxation en fin de séance.**

- **CAF – Stretching : cuisses, abdos, fessiers**

renforcement musculaire :échauffement, cuisses, abdos-fessiers, étirements

- **Full body** plus de **cardio**

échauffement dynamique, chorégraphie, beaucoup de déplacements, stretching à la fin.

- **GYM Intermédiaire : mêmes mouvements qu'en gym tonique mais moins rapide**

- **Les Gym douces**
  - **GYM BIEN-ETRE: travail en douceur de tous les groupes musculaires, coordination,**travail de la souplesse afin d'améliorer la mobilité générale du corps, exercices sur la respiration et la relaxation, **travail des fonctions d'équilibre et de mémoire.**

- **STRETCHING: pratique essentielle pour retrouver sa souplesse, diminuer les tensions musculaires et se relaxer en douceur avecune respiration ample et profonde.**
  Permet l'amélioration de la stabilité, de l'équilibre et de la posture ».

- **FITBALL** : travail sur gros ballons (55 à 65 cm de diamètre) avec sollicitation importante des muscles stabilisateurs, des abdominaux et de la colonne vertébrale. Tonification (les muscles profonds sont renforces),
  amélioration de la posture, de l'équilibre, de la coordination, prise de conscience de son corps.

- **FITBALL-STRETCHING : lundi 30mn-30mn et jeudi 45mn-15mn**

- **PILATES** : méthode douce (**placement précis, mouvements lents, respiration profonde)** pour **renforcer les chaines profondes du corps** qui soutiennent le squelette et protègent les articulations.

  Bienfaits : développer (ou conserver) la force musculaire, corriger et améliorer la posture ainsi que l'équilibre.

  Inscription des débutants (niveau 1) jusqu'à fin octobre

INSCRIPTIONS section Gym Entretien Vitalité.

Les cours seront limités à 3 cours maxi par semaine (1 seul cours de Pilates)(1seul cours Bien-Etre) (à revoir en octobre selon fréquentation)

Les inscriptions par Helloasso sont closes.
Inscription uniquement format papier – page 6 de ce document

Les Inscription papier sont à envoyer à Michelle BACHMANN
19 rue Ampère 69330 Meyzieu

- **Paiement :**

➢ **Virement Comptant : paiement à partir du 1er septembre, (compta nouvelle saison)**
RIB sera envoyé début septembre

➢ **Par chèques (1 à 3) à joindre obligatoirement à la fiche d'inscription**
chèques à l'ordre de : FJEP – GEV

➢ **ANCV (+3% frais)**
➢ **Espèces**

LES TARIFS :

TARIFS Gym ...seule :	tarif		1er chèque oct	2e chèque nov	3e chèque dec
1 cours par semaine	111 €	ou	37	37	37
2 cours par semaine	171 €	ou	57	57	57
3 cours	231€	ou	77	77	77
TARIFS si inscription Pilates + gym	**tarif**		1er chèque oct	2e chèque nov	3e chèque dec
Pilates seul = 153€	153 €	ou	51	51	51
Pilates + 1 cours gym 60=	213 €	ou	71	71	71
Pilates + 2 cours gym =	273 €	ou	91	91	91

(Plusieurs personnes de la même famille à la même adresse -15€ par personne)

➢ **ESSAI en fonction des places disponibles : 10 € par essai déductible de la cotisation en cas d'inscription.**
➢ **ANNULATION : demande par mail avant le 1er cours**

➢ **ARRÊT (maladie, accident)** : demande **par mail avec justificatif dès l'arrêt**

FJEP Meyzieu REGLEMENT INTERIEUR

Tenue : chaussures de sport propres réservées à la pratique, tenue de sport adaptée (interdiction de tout signe religieux ostentatoire)

Préambule

L'association a pour but la pratique et le développement de l'éducation physique, des sports, d'activités culturelles et philosophiques.

L'association s'interdit toute discussion ou manifestation présentant un caractère politique ou confessionnel

Art-1

Le présent règlement a pour objet de définir les droits et devoirs des adhérents au sein du FJEP. Il complète et précise les dispositions statutaires du fonctionnement de l'association. Il permet de définir les rapports entre l'association et ses membres, et les membres entre eux.

Le conseil d'administration peut ainsi donner les modulations et les précisons utiles ou spécifiques aux sections sans que les dispositions statutaires ne créent de nouvelles mesures contrevenant à celles prévues.

Il est établi postérieurement aux statuts pour permettre de résoudre les difficultés de fonctionnement, et est opposable à tous.

Art-2

L'inscription d'un adhérent au FJEP implique l'acceptation stricte et le respect des dispositions du présent règlement en contrepartie des devoirs et obligations que s'imposent les membres du CA et les dirigeants de sections.

La validité de l'inscription répond aux critères suivants :

- avoir fourni le CM de non contre indication spécifique à la pratique concernée < 3 mois à la date d'inscription
- avoir fourni l'autorisation parentale pour les mineurs
- avoir fourni la totalité des pièces administratives demandées (formulaires, envel. photos …)
- avoir réglé l'adhésion FJEP obligatoire et la cotisation à la (aux) section(s) concernée(s)

Les cotisations restent acquises à la section en cas d'abandon ou d'exclusion de l'activité en cours de saison. Les cas de force majeure (blessure, maladie, déménagement, ou autre …) seront examinés par le bureau de la section qui déterminera les modalités d'un remboursement éventuel.

Art-3

La pratique d'une activité est faite sous la responsabilité d'un professeur et/ou d'un animateur habilité.

Pour des raisons de sécurité et d'efficacité, les adhérents doivent se soumettre aux consignes, commandes ou ordres des personnels enseignants, ou des responsables de section.

La responsabilité des sections du FJEP ne saurait être engagée en dehors des activités (lieux et horaires). Le FJEP décline toute responsabilité en cas de vols dans les vestiaires.

Le stationnement des véhicules demeure sous la responsabilité exclusive de leurs propriétaires.

Art-4

Les adhérents et leurs accompagnants autorisés doivent respecter les équipements mis à disposition, le règlement municipal en vigueur dans les salles de sport et les consignes des gardiens et surveillants présents sur les lieux d'activité, ainsi qu'un strict respect des horaires de cours et d'entraînements.

Art-5

En cas d'accident :

- déclaration immédiate à faire au responsable de section qui informera le bureau du FJEP.
- L'assurance FJEP de la section ou de la fédération sportive concernée n'intervient qu'en complément des assurances personnelles de l'adhérent (SS, mutuelles …)

Art-6

L'utilisation du logo ou du nom de l'association à des fins commerciales est interdite.

Pour toute autre utilisation, le CA doit au préalable être consulté et rendre un avis favorable.

Art-7

Le FJEP est susceptible de prêter son matériel à ses membres qui en ont charge et responsabilité dès réception et jusqu'à restitution. Les frais de remise en état éventuelle sont à la charge de l'emprunteur.

Le prêt du matériel associatif, qui peut-être soumit à une demande de caution, est fixé pour une période précise que l'emprunteur se doit de respecter.

Art-8

Le bureau de la section se réserve le droit d'exclure temporairement ou définitivement tout adhérent ayant commis, par ses actes ou son comportement, des manquements graves au présent règlement.

Conditions Générales de Vente (CGV) du FJEP Meyzieu 13/06/25

Article 1 : Objet

Les présentes Conditions Générales de Vente définissent les modalités de vente des services et prestations proposés par le FJEP Meyzieu, notamment les inscriptions aux activités, stages, etévénements organisés par l'association.

Article 2 : Champ d'application

Les CGV s'appliquent à toute personne physique ou morale souhaitant bénéficier des services proposés par le FJEP Meyzieu. Toute inscription implique l'acceptation sans réserve des présentes CGV.

Article 3 : Tarifs

Les tarifs des cours, stages et participation à des événements sont affichés sur les supports de communication de l'association (site web, brochures, etc.) et peuvent être modifiés à tout moment.
Les prix sont exprimés en Euros, toutes taxes comprises (TTC).

Article 4 : Inscriptions et paiements

- Les inscriptions aux activités se font via le formulaire dédié (en ligne ou papier) et sont validées après réception du paiement.
- Les paiements peuvent être effectués par chèque, virement bancaire ou en espèces.
- Le non-paiement dans les délais peut entraîner l'annulation de l'inscription.

Article 5 : Annulation et remboursement

- Toute annulation de la vente doit être signalée par écrit (e-mail ou courrier) au moins avant le début de l'activité pour bénéficier d'un remboursement total.
- Toute demande de remboursement pour cause de problème de santé sera envoyé par mail, avec attestation médicale, à discrétion du bureau de la section concernée.
- Toute demande de remboursement pour problèmes majeurs (déménagement, changement professionnel…) à discrétion du bureau de la section concernée.
- L'adhésion au FJEP d'un montant de 10 € est exclue du montant du remboursement ainsi que le montant de la licence versée auprès de la fédération concernée.

Article 6 : Responsabilité

Le FJEP Meyzieu ne peut être tenu responsable des dommages matériels ou corporels survenus lors des activités, sauf en cas de faute grave ou intentionnelle.

Article 7 : Propriété intellectuelle

Les supports pédagogiques et contenus utilisés lors des activités sont la propriété exclusive du FJEP Meyzieu et ne peuvent être reproduits sans autorisation écrite.

Article 8 : Protection des données personnelles

Conformément au RGPD, les données personnelles collectées sont traitées uniquement dans le cadre des activités de l'association. Les adhérents disposent d'un droit d'accès, de rectification, et de suppression de leurs données.

Article 9 : Litiges

En cas de litige, les parties s'engagent à rechercher une solution amiable avant de recourir aux tribunaux compétents.

Article 10 : Acceptation des CGV

L'inscription à une activité ou la participation à un événement implique l'acceptation pleine et entière des présentes CGV.

F.J.E.P. GYMNASTIQUE ENTRETIEN VITALITE SAISON 2026/2027

Dépot dossier chez Michelle BACHMANN 19 rue Ampère 69330 Meyzieu.

Nom, Prénom……..

Date de naissance……

Adresse ……

☎……**e-mail**.....

Merci de **cocher les cases** correspondant aux cours et heures souhaités

☐	Gym tonic Christine	Lundi 9h à 10h
☐	Gym tonic Christine	Lundi 19h à 20h
☐	~~Gym tonic Malika~~	~~Lundi 19h à 20h~~
☐	Gym tonic Hyacinthe	Mardi 9h-10h
☐	~~Gym tonic Malika~~	~~Mardi 19h30-20h30~~
☐	~~Gym tonic Christine~~	~~Jeudi 9h à 10h~~
☐	~~Gym tonic Catherine~~	~~Jeudi 19h à 20h~~
☐	~~Gym tonic Catherine~~	~~Vendredi 10h à 11h~~
☐	Full Body /cardio Malika	Jeudi 19h à 20h
☐	Gym intermédiaire	Lundi 18h à 19h
☐	~~Gym intermédiaire~~	~~Mardi 10h à 11h~~
☐	Gym intermédiaire	Jeudi 10h à 11h
☐	Gym intermédiaire	Jeudi 14h à 15h
☐	Gym/Stretching	Lundi 10h à 11h
☐	~~Gym Bien-Être~~	~~Mardi 9h45 à 10h45~~
☐	Gym Bien-Être	Jeudi 8h45 à 9h45
☐	~~Gym Bien-Être~~	~~Jeudi 10h45 à 11h45~~
☐	Gym Bien-Être	Mercredi 9h à 10h
☐	Gym Bien-Être	Mercredi 10h à 11h

☐	~~Stretching~~	~~Mardi 15h30 à 16h30~~
☐	Stretching	Mardi 17h à 18h
☐	~~Stretching~~	~~Mercredi 18h à 19h~~
☐	~~Stretching~~	~~Jeudi 9h à 10h~~
☐	Stretching	Jeudi 15h à 16h
☐	Stretching	Jeudi 18h à 19h
☐	~~CAF-Stretching~~	~~Mercredi 19h à 20h~~
☐	Fitball	Mardi 14h30 à 15h30
☐	Fitball-Stretching	Lundi 20h à 21h
☐	~~Fitball/stretch~~	~~Jeudi 20h à 21h~~
☐	Fitball/stretch	Vendredi 9h à 10h
☐	~~Pilates 1~~	~~Mardi 18h à 19h~~
☐	~~Pilates 1~~	~~Jeudi 10h à 11h~~
☐	~~Pilates 1~~	~~Jeudi 18h à 19h~~
☐	Pilates 1 + 2	Mercredi 9h-10h
☐	~~Pilates 2 **~~	~~Lundi 18h à 19h (Curie)~~
☐	~~Pilates 2 **~~	~~Lundi 19h à 20h (Curie)~~
☐	~~Pilates 2~~	~~Mardi 8h45 à 9h45~~
☐	Pilates 2	Mardi 10h45 à 11h45
☐	Pilates 2	Mardi 18h30-19h30
☐	Pilates 2	Mercredi 18h à 19h
☐	Pilates 2	Mercredi 19h à 20 h
☐	Pilates 2	Jeudi 9h30 à 10h30

☐**Paiement par virement**
☐**Paiement** chèques à l'ordre de **FJEP-GEV [**si Chèques ANCV + 3% (frais de gestion des ANCV]
☐**Demande d'attestation de paiement** si participation d'un Comité d'Entreprise Merci de **faire la demande d'attestation lors de l'inscription.**
☐J'autorise la prise de photos et leur parution éventuelle sur les réseaux sociaux.

Je soussigné(e) ……..

- *reconnaît avoir pris* ***connaissance du règlement intérieur et l'accepter sans réserve.***
- *J'ai pris connaissance et* ***j'accepte les CGV et la politique de confidentialité****.*
- ***Atteste avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire de santé (page 7)***

Fait le _____ à _____ Signature obligatoire

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

cerfa
N°15699*01

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :
Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :
Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.