



Fitness - 2010-2011

E-mail : acsgym.seyssinet@sfr.fr
Site : seyssinet-gymnastique.com

NOM – Prénom

Date de naissance **Nationalité**

Adresse

Commune **Code postal**

☎ : **Portable**

Email :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Franck Muscu/abdo/fessiers		<input type="checkbox"/> 18 h.00 / 19 h.00 <input type="checkbox"/> 19 h.00 / 20 h.00	<input type="checkbox"/> 17 h.30 / 18 h.30		
Marie Louise Step/abdo/renf.mus	<input type="checkbox"/> 20 h.15 / 21 h.30 Cardio / step / renf. musculaire	<input checked="" type="radio"/> 20 h.15 / 21 h.30 Cardio / Lia Hilo / renfor.muscul./ abdo	<input type="checkbox"/> 18 h.30 / 19 h.30 Muscu/abdo/fessiers <input type="checkbox"/> 19 h.30 / 20 h.45 Cardio / step / renf. mus		
Gaëlle Step/abdo/entretien	<input type="checkbox"/> 14 h.30 / 15 h.45 Cardio / abdo / fessiers / entretien	<input type="checkbox"/> 20 h.00 / 21 h.15 Cardio/abdo-fes./entret.	<input type="checkbox"/> 17 h.30 / 18 h.45 Abdo / fessiers / entretien gym douce	<input checked="" type="radio"/> 20 h.00 / 21 h.15 Cardio-renf.muscul. abdo/fessiers	
Isabelle step/abdo/Feet step/entretien	<input checked="" type="radio"/> 20 h.00 / 21 h.15 Step / renf.muscul. abdo / fessiers	<input type="checkbox"/> 9 h.15 / 10 h.30 Cardio - renf.muscul. abdo / fessiers			
Nicolas Muscul/stretching cardio/circuit training	<input type="checkbox"/> 9 h.30 / 10 h.45 Gym douce / abdo / fessiers/ stretching	<input type="checkbox"/> 19 h.15 / 20 h.15 Muscu, Prép.physique		<input type="checkbox"/> 20 h.15 / 21 h.30 Muscul, circuit training	<input type="checkbox"/> 12 h.30 / 13 h.30 Cardio / abdo-fes./entret <input checked="" type="radio"/> 20 h.00 / 21 h.15 Abdo / fessiers/ renf. muscul. / stretching

Gymnase L. Carrel

Salle danse C. culturel

Salle J. Guetat

Salle muscu gymnase A. Bergès

NOM – Prénom	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Personnes à prévenir en cas d'accident </div>	Nom du médecin de famille .
Adresse
Commune		☎ :
☎ :		

En cas de blessure au cours de l'entraînement, acceptez-vous d'être dirigé(e) par les pompiers sur le centre hospitalier de Grenoble ? Oui - Non , si non indiquer l'établissement de votre choix :

Observations particulières : (ex : allergies)

Pour l'ensemble des adhérents :

Toute inscription est définitive et ne donnera lieu à aucun remboursement, sauf contre indication médicale justifiée.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur remis par le club de l'ACS. gym lors de l'inscription et m'engage à le respecter ainsi que des dispositions prises en cas de nécessité.

Pour un bon déroulement des cours, il est demandé aux adhérent(e)s d'arriver à l'heure, de se munir d'une bouteille d'eau, d'une serviette éponge ainsi que de baskets propres (notamment pour le STEP). Merci.

Seyssinet, le

Signature (précédée de la mention "lu et approuvé")