



ALVA GYM



Saison 2022-2023

BULLETIN D'ADHÉSION

C'est ma 1ère adhésion à l'ALVA gym

Nom : Prénom :

Date de Naissance : Sexe : M F

Adresse :
.....

Code postal : Ville :

N° de téléphone :

Mail :@.....

Pour toute information, contacter le Secrétariat au 05.63.29.13.60, par mail :

a.l.v.a-82@wanadoo.fr ou sur notre site internet: **alva2rives.fr**

Respect de la vie privée

En application de l'article 9 du code civil, je m'oppose à la diffusion d'images me concernant

Pour bénéficier de l'assurance, le certificat médical est obligatoire, chaque année.

J'ai pris connaissance des conseils pratiques, ci-dessus :

A, le

Signature :



Je coche les cours que je souhaite suivre

	LUNDI	<input checked="" type="checkbox"/>	MARDI	<input checked="" type="checkbox"/>	MERCREDI	<input checked="" type="checkbox"/>	JEUDI	<input checked="" type="checkbox"/>	VENDREDI	<input checked="" type="checkbox"/>
9H15 10H15	HIT Tabata				Renforcement musculaire				Renforcement postural	
10H15 11H15	Stretching				Stretching		Gym Lia		Gym Douce	
11H15 12H15			Prévention Mal De Dos				Prévention Mal De Dos			
12H30 13H20							Pilates			
17H30 18H30					ZUMBA Adultes					
18H15 19H15			STRONG							
18H30 19H30	Step Renfo				TRAINING Fonctionnel					

Intensité Forte ■ Modérée ■ Faible ■

FORMULES		+ extension « mal de dos »	+ extension zumba	TOTAL
Formule complète	190 €	Inclus	Inclus	
4H00	160 €	+ 50 €	+ 60 €	
3H00	140 €	+ 50 €	+ 60 €	
2H00	120 €	+ 50 €	+ 60 €	
1H00	100 €	+ 50 €	+ 60 €	
Prévention «Mal de dos» 1H00	100 €			
Zumba adulte	120 €			
Cotisation ALVA	10 €			

TOTAL

AMICALE LAÏQUE VALENCE D'AGEN

29 Av. de Bordeaux 82400 Valence d'Agen Tel: 05.63.29.13.60

Mail : a.l.v.a-82@wanadoo.fr / Site: alva2rives.fr

Association Loi 1901 " Sports – Loisirs - Culture " Créée en 1913