

# Association Défense et Forme - Saison 2018/2019

Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
Mail : .....

Tél : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....

## Nos activités

### RAPIDE DEFENSE

- Mixte - Lundi - 20h-21h30 - Gymnase Absalon - Heillecourt.....
- Mixte - Vendredi - 19h-20h30 - Gymnase Alfred Mézières - Nancy .....

### BURPEE

- Lundi - 18h15-19h45 - Gymnase Absalon - Heillecourt.....
- Mardi - 18h45-19h45 - PDC - Gymnase Absalon - Heillecourt.....
- Mercredi - 20h-21h30 - Gymnase Absalon - Heillecourt.....

### BOXE THAILANDAISE

- Mardi - 20h à 21h30 - Gymnase Absalon - Heillecourt .....
- Jeudi - 19h30 - 21h - Gymnase Alfred Mézières - Nancy .....

### SPECIFIQUES

- SWISSBALL - TRX - 9h30 - 11h - Salle Audinot - HEILLECOURT .....
- FLEX - 11h15 - 12h15 - Salle Audinot - HEILLECOURT .....

## Documents à fournir

- Un certificat médical.....
- Une photo.....
- Le règlement par chèque à l'ordre de l'Association Défense et Forme.....

\*Possibilité de régler en cinq fois. Les cinq chèques sont remis à l'inscription.....

### A savoir

L'association offre 50€ pour les inscriptions en couple.

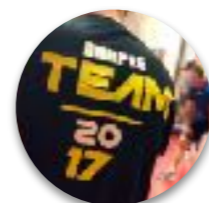
### A propos

Association Défense et Forme  
R.N.A. 543007513  
Votre contact : Sylvaine PHILIPPON  
06-40-22-63-27

## Participation

- 1 séance**   
210€
- 2 séances**   
290€
- 3 séances**   
390€
- 4 séances**   
440€
- Open**   
490€

\* Droits d'entrée pour les nouveaux adhérents : 50€




## REGLEMENT INTERIEUR



Article premier : Rejoignez nous pour faire du sport et avec le sourire.

Article 2 : A mon arrivée, je salue l'ensemble des adhérents et des enseignants.




Article 3 : L'usage des termes Burpee, Burpee TEAM, RAPIDE DÉFENSE est strictement interdit sur les réseaux de communication FB, Instagram, Messenger, WhatsApp et est réservé à son fondateur Vincent ROCA.

Article 4 : Ponctualité / Assiduité : Merci d'être présent 5 à 15 minutes avant le cours.

La présence est la règle et l'absence l'exception. En cas d'absence merci de nous envoyer un texto pour nous prévenir.

Article 5 : Hygiène


Votre tenue d'entraînement doit être propre.

- 
- T shirt
  - Jean's, survêtement, bas de kimono, short
  - Chaussures de sport propres, à usage de la salle.
  - Vos mains sont propres, vos ongles coupés.


Attention : Si vous transpirez beaucoup, merci de faire le nécessaire pour ne pas incommoder vos partenaires. **Prévoyez deux T shirts, une serviette pour vous éponger, des solutions anti transpirantes.**

Article 6 : Les accessoires

Le port de bijoux / accessoires est interdit durant le cours.

- 
- bracelet
  - collier
  - piercing, boucles d'oreilles.
  - casquettes

Article 7 : Quelques règles à suivre durant le cours :

- 
- Si vous souhaitez qu'un formateur vous donne des explications, ne criez pas. Déplacez vous vers lui - Appliquez vous à bien reproduire la technique démontrée pour progresser et éviter les accidents
  - Tutoyez vos partenaires et respectez les au travers de votre comportement tout au long de l'année.
  - Le rythme et l'intensité d'entraînement est propre à chacun. Choisissez un partenaire de même niveau technique et physique que vous.
  - Si vous vous sentez mal durant la séance, merci d'en avertir immédiatement le formateur en charge du cours.
  - Vous participez à l'ambiance qui règne dans l'association, soyez souriant, détendu et agréable, toutes les bonnes idées pour créer une ambiance sympa sont les bienvenues. Toute action menée pour et au nom de l'association doit être autorisée par les membres du bureau.
  - Durant les cours circuits training : observez bien les postures durant les démonstrations. Ecoutez attentivement les explications concernant les protocoles d'exécution.

Article 8 : Dispense des cours / Adhésion

Nos cours seront dispensés jusqu'au 30 juin 2019. Hors périodes de vacances scolaires. **Votre adhésion est non remboursable.**

Article 9 : Sécurité : En cas de vol dans le vestiaire l'association ne peut être tenue responsable.

Article 10 : Assurance

- 
- Nous vous joignons à ce règlement intérieur, notre police d'assurance. Vous avez la possibilité d'étendre vos garanties.
  - Vous vous engagez à connaître le contenu de votre assurance responsabilité civile.

Article 11 : Section BOXE - RAPIDE DEFENSE : L'utilisation de gants, protèges tibias et protège dents sont obligatoires pour la Boxe. Les protèges tibias, protège dents, genouillères et coudières sont obligatoires pour la pratique du Rapide Défense.

Article 12 : Religions / Politique : Aucun signe distinctif, religieux et/ou politique ne sera accepté.



Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur joint et m'engage à le respecter, le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Signature de l'adhérent**