



# Formulaire d'inscription 2023-24

Inscription (page 1) à renvoyer à Association ADAM Yoga  
11 Avenue Benoni Crosnier – 95220 HERBLAY-SUR-SEINE

## Vos coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de naissance

/ /

Téléphone :

e.mail :

## Les Cours : Cocher la case correspondant à votre choix

	Matin	Après-midi	Soirée
Lundi		<input type="checkbox"/> Tanya 15h15 _ 16h45	
Mardi		<input type="checkbox"/> Alexandra 14h30 _ 16h00	<input type="checkbox"/> Sylvie 20h30 _ 22h00
Mercredi			<del>Sarah (Complet) 20h30 _ 22h00</del>
Vendredi	<del>Michel (Complet) 9h30 _ 11h00</del>		<input type="checkbox"/> Armelle 20h45 _ 22h15
Samedi	<input type="checkbox"/> Tanya 9h00 _ 10h30		

## Compléments d'information Cocher la case correspondant à votre situation

Ancien Adhérent

Je déclare avoir remis un certificat médical il y a moins de 3 ans et atteste avoir répondu par la négative à l'ensemble du questionnaire de santé auto-évaluatif pour l'année.

Le certificat médical précédemment fourni a plus de 3 ans ou l'auto-évaluation de mon état de santé suggère de prendre un avis médical  
**Je joins un nouveau certificat à mon inscription (valable 3 ans)**

Nouvel Adhérent

Je joins un certificat médical à mon inscription (valable 3 ans).

Membre actif de l'association

OUI

NON  (simple adhérent)

## Cotisation annuelle

Ordre : Association ADAM

Inscription individuelle

1 chèque 200 €

3 chèques de 70€ : 210 €

Inscription Couple

1 chèque 300 €

3 chèques (110, 100, 100) : 310€

Etudiant/Demandeur d'emploi

1 chèque 150 €

3 chèques (60, 50, 50) : 160€

(Fournir un justificatif)

Toute Inscription vaut acceptation du règlement intérieur consultable sur le site de l'association

Fait à :

le : / /

Signature :



# Formulaire d'inscription 2023-24



# Formulaire d'inscription 2023-24

## Fiche Explicative

### ➤ Questionnaire de santé :

La pratique de l'exercice physique est autorisée par un médecin qui délivre un certificat médical valable 3 ans. Toutefois, dans l'intervalle des 3 ans, nous vous remercions de faire chaque année une auto-évaluation de votre état de santé afin pouvoir continuer de pratiquer sans risque.

Nous vous remercions de répondre honnêtement au questionnaire de santé ci-dessous :

<b>Ce formulaire est à conserver par l'adhérent</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
1. Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous pratiquez une activité physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eprenez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pensez-vous que votre état de santé ait évolué au cours des 12 derniers mois et justifierait un nouvel avis médical avant de poursuivre votre pratique du yoga ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**NB : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent**

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions, merci de compléter et signer la déclaration sur l'honneur présente dans la fiche d'inscription (**page 1**).
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions ci-dessus, votre état de santé nécessite peut-être un avis médical avant de poursuivre votre activité. Dans ce cas veuillez joindre le nouveau certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du yoga à votre réinscription.

### ➤ Statut de l'adhérent :

Sont considérés « Anciens adhérents », les personnes inscrites a minima l'année précédant cette nouvelle inscription et ayant fourni un certificat médical il y a moins de 3 ans.

Un membre actif est un adhérent s'engageant à participer à la vie associative et en particulier aux prises de décision au cours des Assemblées Générales de l'Association, il fait



## Formulaire d'inscription 2023-24

partie du Conseil des Membres Actifs (cf. le règlement intérieur). Chaque adhérent doit préciser sur la fiche d'inscription s'il souhaite être Membre Actif ou simple Adhérent.

### ➤ **Choix du cours hebdomadaire.**

Tous les cours s'organisent autour d'un échauffement, d'une pratique posturale et d'une relaxation. Les cours des mercredi et vendredi soir sont les plus dynamiques.

Chaque adhérent se munit d'un tapis de yoga, d'une couverture et éventuellement d'un coussin de yoga

Le choix du cours est définitif pour la saison. Un deuxième cours hebdomadaire pourra être proposé en fonction des disponibilités. Une information des adhérents aura lieu en ce sens au moment des congés de la Toussaint.

Toute inscription vaut acceptation du règlement intérieur consultable sur le site de l'association : [www.assoadam.fr](http://www.assoadam.fr)

### ➤ **Tarification**

Les chèques libellés sont à libeller à l'ordre de « Association ADAM »

Les chèques sont encaissés début OCTOBRE (paiement en 1 chèque)

Ou début OCTOBRE, NOVEMBRE et DECEMBRE (paiements en 3 chèques).

Tout paiement est définitif et ne peut donner lieu à remboursement.

**Les chèques sport et coupons sport ne sont pas acceptés.**

Inscription	Adhésion à l'association	+ Cotisation Annuelle	Total 1 chèque	Total 3 chèques
Individuelle	10 €	190 €	<b>200 €</b>	<b>210 €</b> (3 * 70 €)
Couple <i>Remplir 2 fiches</i>	20 €	280 €	<b>300 €</b>	<b>310 €</b> (110, 100, 100 €)
Etudiant / Demandeur d'emploi ( <i>sur justificatif</i> )	10 €	140 €	<b>150 €</b>	<b>160 €</b> (60, 50, 50 €)

Si vous désirez une attestation Employeur / Comité d'Entreprise, veuillez en faire la demande par mail à l'adresse suivante [adamyoga95@hotmail.com](mailto:adamyoga95@hotmail.com)

Pour tout renseignement, vous pouvez nous contacter par mail à l'adresse ci-dessus.

*Bonne route en yoga...*