



Vos coordonnées :

Nom :		Prénom :	
Adresse :			
Date de naissance	/	/	Téléphone :
e.mail :			

	Matin	Après-midi	Soirée
Lundi		☐ Tanya 15 h 15 - 16 h 45	
Mardi		☐ Alexandra 14 h 00 - 15 h 30	☐ Sylvie 20 h 30 - 22 h 00
Mercredi			☐ Sarah 20 h 30 - 22 h 00
Vendredi	☐ Michel COMPLET 9 h 30 - 11 h 00		☐ Armelle 20 h 45 - 22 h 15
Samedi	☐ Tanya 9 h 00 - 10 h 30		

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 (<i>Questionnaire P 3 du présent document</i>).	
	☐ Le certificat médical précédemment fourni a plus de 3 ans ou l'auto-évaluation de mon état de santé me 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 (Cf P 4)	OUI ☐	NON ☐ (<i>simple adhérent</i>)

Mention obligatoire

Cotisation annuelle		Ordre : Association ADAM
☐ Inscription individuelle	☐ 1 chèque 220 €	☐ 3 chèques (80, 80, 70) : 230 €
☐ Inscription Couple (<i>même adresse</i>)	☐ 1 chèque 370 €	☐ 3 chèques (130, 130, 120) : 380 €
☐ Etudiant/Demandeur d'emploi (Fournir un justificatif)	☐ 1 chèque 170 €	☐ 3 chèques (60, 60, 60) : 180 €

1



Formulaire d'inscription 2025-2026



Formulaire d'inscription 2025-2026

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 :

Ce formulaire est à conserver par l'adhérent (il ne doit pas être remis avec la fiche d'inscription)	OUI	NON
1. Ressentez-vous une douleur dans 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 ?	☐	☐
2. Eprenez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois ?	☐	☐
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 ?	☐	☐

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 à l'Association ADAM Yoga 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 partie du Conseil des Membres Actifs (cf. le règlement intérieur), il élit le bureau et vote lors des assemblées générales.



Formulaire d'inscription 2025-2026

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.

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 places vacantes dans les différents cours. Une information des adhérents aura lieu en ce sens à la fin du premier trimestre.

Toute inscription vaut acceptation du règlement intérieur consultable sur le site de l'association : www.assoadam.fr

➤ Tarification

Le **tarif couple** n'est accessible qu'aux personnes habitant à la **même adresse** (justificatif : chèque tiré sur compte joint ou quittance ou 2 chèques avec noms différents mais même adresse).

Le **tarif réduit** pour les étudiants ou les demandeurs d'emploi exige un **justificatif**.

Les chèques 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.

Montant de l'inscription	Adhésion à l'association	+ Cotisation Annuelle	Total 1 chèque	Total 3 chèques
Individuelle	10 €	210 €	220 €	230€ (80, 80, 70 €)
Couple (même adresse) <i>Remplir 2 fiches d'inscription</i>	20 €	350 €	370 €	380 € (130, 130, 120 €)
Etudiant / Demandeur d'emploi (<i>sur justificatif</i>)	10 €	160 €	170 €	180 € (60, 60, 60 €)

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

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

Bonne route en yoga...