



Pour vous inscrire :

1/ Complétez le formulaire en ligne avec ce lien : <https://forms.gle/zlochWsB3g1ZG7AV7>
Vérifier les informations avant validation (aucune modification possible après validation).

IMPORTANT :

- Je choisis le cours de mon choix. Ce cours est fixe pour toute la saison,
- Je choisis mon forfait (annuel, carte 10 séances, à l'unité),
- Je vérifie mes informations surtout mail et portable avant de valider.

2/ Règlement de l'adhésion 40€ :

<https://www.helloasso.com/associations/armonia/paiements/adhesion-association-armonia>
à lire attentivement : lors du règlement HelloAsso vous propose une contribution automatique. Si vous ne souhaitez pas contribuer, il vous suffit de cliquer sur "modifier" et mettre le montant à zéro. Attention cette contribution est destinée à [helloasso.com](https://www.helloasso.com), si vous ne modifiez pas le montant, aucun remboursement ne sera possible)

ou par chèque à l'ordre d'ARMONIA (lors de l'inscription cocher la case en fonction du nombre d'heure choisie).

Adresser votre règlement par voie postale à l'adresse suivante : ARMONIA - 14 RUE DES MALLETES - 95150 TAVERNY ou par virement (nous contacter pour recevoir le RIB)

Règlement immédiat de 40€ correspondant à l'adhésion non remboursable en cas de désistement. Puis le solde sera à régulariser avec un encaissement 15/09 (possibilité de régler en plusieurs fois).

L'adhésion annuelle est obligatoire, et non remboursable. Elle couvre les frais d'assurance et contribue aux frais de fonctionnement de l'association. Ceci permet le maintien des activités proposées ainsi qu'un équilibre financier rigoureux.

3/ Validation de votre inscription :

Votre dossier sera considéré complet uniquement à réception de votre **certificat médical, obligatoire** pour notre association, **à remettre au plus tard lors de votre 2^{ème} séance**. Dans le cas contraire, nous serions contraints de vous refuser l'accès aux cours par mesure de sécurité.

Merci de nous communiquer une adresse mail valide pour toute correspondance et d'enregistrer l'adresse : contact@armonia95.fr dans vos contacts afin d'être informé.

Un mail vous sera adressé afin de vous confirmer votre adhésion

Nouveautés :

Planning en présentiel et en visio

Nouveau forfait à la carte = 10 séances pour 200€ validité 4 mois pour plus de liberté.

Rattrapage : en cas d'absence exceptionnelle, il sera possible de rattraper le cours en visio, selon la procédure :

En cas d'absence

1. J'adresse un message à contact@armonia95.fr en indiquant :
Mon absence et le cours auquel je souhaite participer la semaine suivante pour rattraper mon cours.
2. J'attends le mail de validation du bureau avec le lien de participation,
3. Je me connecte à ma séance validée en visio.



PLANNING 2021/2022 Présentiel et Visio

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI |
|---|--|--|---|
| PILATES MM 10h30 - 11h30 COMPLET - tous Visio | | | |
| ABDOS/DOS/PERINEE 11h30 - 12h30 COMPLET - tous Visio | | | |
| YOGA 12h30 - 13h30 COMPLET - tous Visio | ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 - 13h30 de GASQUET Visio | | PILATES MM 12h30 - 13h30 Tous niveaux Visio |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| PILATES MM 18h00 - 19h00 Tous niveaux MALLETS - Taverny | PILATES COMPLET - tous DOJO - St Leu | YOGA COMPLET - tous Diablots - St Leu | YOGA COMPLET - tous Diablots - St Leu Visio |
| YOGA 19h00 - 20h00 pour tous MALLETS - Taverny | PILATES 19h30 - 20h30 Tous niveaux Jean Moulin - St Leu | PILATES MM 19h00 - 20h00 Tous niveaux Diablots - St Leu | PILATES COMPLET - tous Diablots - St Leu Visio |
| | | | |

Séances assurées en Visio

Planning sous réserve d'attribution des salles et des directives sanitaires
ATTENTION : Possibilité de modification du planning en fonction du nombre d'adhérents inscrits.
 Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.
 En cas de fermeture des salles, les séances sont assurées en visio

PILATES
 ABDOS/DOS/PERINEE
 YOGA
 STRETCHING / RELAX -Toutes les 3 à 4 semaines

DOJO - ST LEU : AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (derrière la piscine)
 JEAN MOULIN - ST LEU : GYMNASIUM AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (1er étage)
 DIABLOTS - ST LEU : SALLE MULTISPORTS AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (Sous-sol - Escalier à gauche)
 MALLETS - TAVERNY : 14 RUE DES MALLETS 95150 TAVERNY

| TARIFS (1) | | 1ère adhésion | | Réadhésion | Cours d'essai |
|-------------------------|----------------------------|---------------|------------------|-----------------|---|
| | | Hors Commune | St Leu / Taverny | Toutes Communes | Toutes Communes |
| (1) dont 40€ d'adhésion | ANNUEL* 1h/semaine | 370 € | 360 € | 350 € | 15€ |
| | ANNUEL* 2h/semaine | 590 € | 580 € | 570 € | déductible de l'abonnement lors de l'inscription* |
| | Forfait Liberté 10 séances | 200 € | | | |

Les inscriptions et réservations de cours d'essai sont à faire en ligne sur www.armonia95.fr



REGLEMENT INTERIEUR

06.16.44.70.19
contact@armonia95.fr
www.armonia95.fr

ARTICLE 1 : ACTIVITES

L'association ARMONIA a pour objet de proposer à ses adhérents des activités basées sur l'entretien et le développement d'une bonne condition physique pour le bien-être.

Les principales activités sont : l'A. P. O. R. du Dr Bernadette de GASQUET (abdos autrement), le Pilates, le Pilates Kids, la Gym douce, la Relaxation, le Stretching, le renforcement musculaire (Cuisses/Abdos/Fessiers)...

D'autres activités telles que des stages ou soirées, non comprises dans le forfait et n'ayant aucun caractère obligatoire peuvent être proposées dans l'année moyennant une participation des intéressés.

Vous vous inscrivez à l'association Armonia pour conserver, retrouver la forme ou tout simplement pour vous détendre. Pour obtenir le résultat escompté, sachez qu'être assidu et suivre régulièrement les séances est le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs. Selon vos besoins, l'éducateur sportif se fera un plaisir de vous guider dans votre démarche sportive.

ARTICLE 2 : CONDITIONS D'ADMISSION

Est admise à l'établissement, toute personne (adulte ou jeune de + 16 ans et enfant âgé au minimum de 5 ans) qui a :

- Acquitté l'adhésion et la cotisation,
- Fourni le CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE, de moins de trois mois, spécifique aux activités pratiquées,
- Fourni le REGLEMENT INTERIEUR, complété et signé,
- Fourni la CHARTE DE L'ADHERENT, complétée et signée,
- Fourni le PROTOCOLE SANITAIRE, complété et signé.

CES DOCUMENTS SONT A REMETTRE LORS DE LA 2EME SEANCE. Pour des raisons de sécurité et d'assurance propre à l'Association, en l'absence de dossier complet l'accès aux cours sera refusé.

Notre activité n'est pas soumise à la réglementation concernant la validité de 3 ans du Certificat Médical. Pour des raisons de sécurité et d'assurance, les cours proposés par l'association Armonia ne sont accessibles que sur présentation d'un certificat de moins de 3 mois tous les ans.

NB : Pour les femmes enceintes et accouchées fournir le CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE LA SAGE

FEMME OU DU GYNECOLOGUE, de moins de trois mois, spécifique aux activités pratiquées.

ATTENTION !!! Une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs.

Toute inscription après les vacances de la Toussaint en cours collectifs sera possible après 1 séance de coaching (à tarif préférentiel) afin d'acquérir les bases des méthodes enseignées et faciliter l'intégration au groupe.

ARTICLE 3 : CONDITIONS D'ACCES A LA SALLE

La salle de cours est strictement réservée :

- Aux membres de l'association ARMONIA, pratiquant l'activité.
- Aux personnes faisant un cours d'essai.

L'éducateur sportif et/ou membres du bureau d'ARMONIA sont habilités à faire l'appel à chaque cours.

ARTICLE 4 : SECURITE

Par mesure de sécurité, le nombre de participants dans la salle de cours a été limité. Il est demandé à l'ensemble des adhérents de bien vouloir respecter ces limites. Les éducateurs sportifs sont également habilités à déterminer le nombre limite de participants selon les disciplines.

Il est strictement interdit de fumer, d'introduire de l'alcool ou de la drogue dans les locaux.

La présence d'objets encombrants (vélos, etc...) est rigoureusement interdite dans les salles ou les vestiaires. Pour des raisons de sécurité, la présence d'enfants (pour problème de garde) aux cours adultes ne peut être autorisée. Cette interdiction s'applique aussi aux animaux.

ARTICLE 5 : MINEURS

Les mineurs pratiquant toute activité sont sous la responsabilité des parents y compris pendant l'activité. Les parents doivent s'assurer de la présence effective de l'éducateur sportif ou d'un membre du bureau avant de le quitter. Les parents doivent récupérer leurs enfants à l'heure dans la salle. L'association Armonia ne peut être tenue responsable en cas de défaillance des parents.

ARTICLE 6 : TENUE DE SPORT

Une tenue de sport adaptée et une bouteille d'eau sont indispensables.

Le port de CHAUSSETTES/CHAUSSONS/CHAUSSURES PROPRES (ne venant pas de l'extérieur) est OBLIGATOIRE.



UNE SERVIETTE PERSONNELLE à utiliser sur les tapis est **OBLIGATOIRE**. Ceci par mesure d'hygiène et par respect des autres.

ARTICLE 7 : MATERIELS

Les éducateurs sportifs sont tenus de veiller à ce que les adhérents prennent soin du matériel, ainsi que des locaux mis à leur disposition et de ranger l'ensemble des accessoires dont ils se sont servis dans les casiers prévus à cet effet.

ARTICLE 8 : DEROULEMENT DE LA SEANCE

C'est une séance dédiée pour vous ! Afin de permettre un maximum de concentration et pour le confort de tous durant la séance les téléphones et autres appareils seront éteints.

Tout effort physique nécessite au préalable un échauffement des groupes musculaires qui vont travailler. Ce travail se fait au début de la séance et est indispensable au bon déroulement du programme sportif. Cela permet d'éviter les accidents. Puis, par correction, la ponctualité est appréciée par chacun, de l'éducateur sportif et des élèves présents.

Avant, pendant et après l'effort, il faut penser à boire... de l'eau évidemment ! Votre corps perd beaucoup d'eau pendant l'effort et se réhydrater est primordial pour éliminer les toxines.

ARTICLE 9 : HORAIRES ET LIEUX D'ACTIVITE

L'association ARMONIA ne peut être tenue pour responsable de l'annulation des cours en cas :

- D'indisponibilité ou fermetures ponctuelles des salles (mises gracieusement à notre disposition par la municipalité ou toutes autres salles louées par l'association),
- D'absence des éducateurs sportifs,
- De nombre inférieur à 5 adhérents (pouvant aller jusqu'à la suppression définitive du cours) ;

ATTENTION : Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

Possibilité de modification du planning en fonction du nombre d'adhérents inscrits.

ARTICLE 10 : LES PAIEMENTS

Le règlement de l'adhésion et de la cotisation peut s'effectuer par :

- une plateforme de paiement en ligne,
- virement,
- chèques ou espèces.

ARTICLE 11 : REMBOURSEMENT

L'association ne peut être tenue responsable de l'annulation des cours et aucun remboursement ne sera effectué en cas :

- d'indisponibilité des salles ou de fermeture ponctuelle,
- d'absence d'éducateurs sportifs,
- de fermeture exceptionnelle liée aux intempéries, sinistres, épidémies...)

S'il est impossible à un moment de continuer les cours en présentiel, des cours adaptés seront proposés (zoom, YouTube...)

Aucun remboursement ne pourra être exigé en cas d'arrêt temporaire ou définitif de quelque activité que ce soit en cours de saison.

Aucun remboursement n'interviendra pour un fait exogène à la gestion de l'association (fermeture salle, problème sanitaire, grève, neige ou toutes autres situations...)

L'adhésion annuelle est obligatoire, et non remboursable. Elle couvre les frais d'assurance et contribue aux frais de fonctionnement. Ceci permet le maintien des activités proposées ainsi qu'un équilibre financier rigoureux.

ARTICLE 12 : ABSENCES

Aucune absence ne donne le droit à remboursement.

En cas d'absence exceptionnelle, il sera possible de rattraper le cours en visio, selon la procédure en vigueur.

ARTICLE 13 : PERTES OU VOLS

L'association ARMONIA ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas de perte ou de vol de tout objet personnel dans les vestiaires ou sur les lieux des cours.

En cas de perte d'un objet, veuillez-vous adresser au gardien du complexe sportif.

ARTICLE 14 : ASSURANCE

ARMONIA a souscrit une assurance responsabilité civile afin de garantir les dommages engageant sa responsabilité, celle de ses adhérents et enseignants.

Il est fortement conseillé aux adhérents de souscrire une assurance complémentaire individuelle accident.



ARTICLE 15 : ACCIDENTS

En cas d'accident corporel couvert par l'assurance Responsabilité Civile de l'association ARMONIA, l'éducateur sportif est tenu d'appeler les secours compétents, d'en informer immédiatement le gardien du complexe et de contacter la Présidente de l'association ARMONIA.

Dans les cinq jours suivant l'accident, une déclaration destinée à l'assurance Responsabilité Civile de l'association doit être établie.

ARTICLE 16 : ASSEMBLEE GENERALE ET ELECTIONS

L'Assemblée Générale se réunit une fois par an et fait le bilan de l'année écoulée, se prononce sur les projets et élit les membres du Bureau.

C'est au sein de l'AG que les adhérents expriment leurs souhaits, font part de leurs remarques et de leurs observations.

ARTICLE 17 : BUREAU

L'association ARMONIA est administrée par un bureau dont les membres sont élus tous les cinq ans en Assemblée Générale par les adhérents à jour de leur dossier d'inscription et de leur cotisation.

Tout adhérent peut être électeur et éligible, à condition de ne pas être salarié ou prestataire de l'association et peut devenir membre du Bureau.

Le Bureau gère dans son ensemble l'association ARMONIA, décide des orientations de l'association, statue sur les cotisations, et examine toutes les demandes ou propositions émises par l'ensemble des adhérents.

Toutes les décisions sont prises à la majorité des voix des membres du Bureau.

ARTICLE 18 : CARACTERE BENEVOLE

Une association de type loi 1901, ne peut fonctionner sans le concours d'hommes et de femmes qui s'investissent bénévolement afin d'offrir à chacun un ensemble d'activités à un prix raisonnable.

Les membres du bureau, élus lors de l'Assemblée Générale, sont chargés de cette mission.

Toutefois, toute aide ou participation des adhérents, selon leur disponibilité, pour aider les membres du bureau dans leurs tâches sont les bienvenues.

Le bon fonctionnement de l'association passe par un effort de tous.

ARTICLE 19 : INTERDICTIONS

Il est interdit de vendre quelque objet, de distribuer tracts ou questionnaires aux adhérents de l'association sans autorisation préalable des membres du bureau.

ARTICLE 20 : NON RESPECT DU REGLEMENT

En cas de manquement caractérisé aux règles de bienséance ou au règlement intérieur, les sanctions prévues sont les suivantes :

- Avertissement par lettre,
- Renvoi temporaire,
- Radiation prononcée par le Bureau.

Et ce, sans remboursement de cotisations.

ARTICLE 21 : CONFIDENTIALITE (Règlementation Générale des Données Personnelles)

Vous acceptez de recevoir des informations de la part de l'association ARMONIA. Les informations recueillies par l'association sont enregistrées dans un fichier informatisé pour permettre de vous adresser des contenus adaptés à vos centres d'intérêts dans le cadre de la gestion courante (information, convocation AG...). Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : contact@armonia95.fr

La politique de protection des données est consultable sur notre site Internet.

ARTICLE 22 : CONCLUSION

Chaque adhérent est le premier responsable de l'association ARMONIA, à ce titre il se doit :

- de respecter les règles générales, charte et protocole sanitaire,
- de participer au rangement et nettoyage de la salle après son activité,
- de participer à l'Assemblée Générale et aux différents votes qui s'y déroulent,
- de formuler des remarques et propositions sur le fonctionnement général de l'association,
- de ne pas nuire aux intérêts de l'association



L'inscription vaut acceptation du présent règlement.

Je reconnais avoir pris connaissance de la charte, du protocole sanitaire et du règlement intérieur d'ARMONIA.

J'accepterai toute décision prise par le bureau directeur dans le cadre dudit règlement.

ARTICLE 23 : CONTACT

Pour toute suggestion ou réclamation, adressez un mail à : contact@armonia95.fr

AUTORISATIONS (majeurs)

Autorise les éducateurs sportifs et/ou les responsables de l'Association Armonia à prendre toutes dispositions nécessaires en cas d'accidents ou d'incidents survenant pendant les entraînements et les démonstrations. Je les autorise notamment à avertir les services d'urgence (pompiers, SAMU...),

Autorise les responsables de l'Association Armonia à prendre, utiliser et diffuser sur tous supports de communication (site internet et blog de l'association...) des photographies me représentant et ce à titre gratuit.

AUTORISATIONS (mineur)

Responsable légal de l'enfant, autorise mon fils/ma fille à participer aux séances et aux démonstrations organisées au cours de la saison sportive ;

TOUTE ACTIVITE COMMENCEE EST DUE POUR TOUTE SA DUREE

J'atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur d'Armonia et je l'accepte sans réserve.

Le
Signature



CHARTRE DE L'ADHERENT

Pour le bon déroulement de vos séances, nous vous remercions d'observer les points suivants :

1. **L'accès au cours se fera uniquement si toutes les conditions suivantes sont réunies :**
ADHESION et COTISATION acquittées,
CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE, de moins de trois mois, spécifique aux activités pratiquées fourni,
REGLEMENT INTERIEUR, complété et signé,
CHARTRE DE L'ADHERENT, complétée et signée,
PROTOCOLE SANITAIRE, complété et signé.

**CES DOCUMENTS SONT A REMETTRE LORS DE LA 2EME SEANCE.
Pour des raisons de sécurité et d'assurance propre à l'Association,
en l'absence de dossier complet l'accès aux cours sera refusé.**

2. **Les retards :** le cours débute à l'heure, merci d'arriver quelques minutes avant.
Pour des raisons de sécurité et de respect du déroulé du cours et des autres adhérents, l'accès au cours peut vous être refusé.
3. **Se déchausser :** les cours se pratiquent pieds nus avec désinfection des pieds avant et après la séance ou en chaussettes, afin de conserver les lieux propres pour votre confort ainsi que celui des autres usagers.
4. **La tenue et la serviette :** prévoir une tenue souple adaptée ainsi qu'une serviette pour votre confort et l'hygiène.
5. **Eteindre son portable ou le mettre en silencieux.** Les sonneries ou vibrations réduisent la concentration qu'exigent nos activités.
6. **L'accès aux salles :**
- **Parking des Mallets :** **ROULER AU PAS** dans le parking et **stationner en épis en garant les voitures les unes à la suite des autres** afin d'optimiser celui-ci,
- **Salles :** marcher sans chaussure dans les salles.
7. **Le matériel :** désinfecter et ranger le matériel avec le plus grand soin.
8. **Absence :** les cours ne peuvent être rattrapés en raison de cours complets.
9. **Chewing-gum interdit.**

Chaque adhérent est co-responsable de cette chartre dans son application. Il peut soumettre des améliorations au bureau : contact@armonia95.fr, attentif à toutes vos remarques.

Enfin, garder le sourire et votre bienveillance !



PROTOCOLE SANITAIRE

Avant d'aller à ma séance :

Je ne présente aucun symptôme. Je peux me rendre sans risque à mon cours.

Lorsque je vais à ma séance :

Je viens déjà en tenue, j'ai bien noté que je n'aurais pas accès aux vestiaires des salles.

Je ramène mon propre matériel (tapis, plaid, coussin, serviette, sangle...).

Dans mon sac, j'ai préparé mon gel hydroalcoolique, un chiffon ainsi qu'une bouteille d'eau.

Et bien sûr, je n'oublie pas mon masque.

Aucun prêt de matériel ne sera possible, et en cas de non-port du masque l'accès vous sera refusé.

Avant d'entrer dans la salle :

J'applique les gestes barrières. Je garde mes distances.

Je me lave les mains au gel hydroalcoolique. Port du masque obligatoire.

Dans la salle :

Je me déchausse et je range mes chaussures dans mon sac.

Les cours se pratiquent pieds nus avec désinfection des pieds avant et après la séance ou en chaussettes, afin de conserver les lieux propres pour votre confort ainsi que celui des autres usagers.

Ensuite, je m'installe et je désinfecte mon tapis, et je retire mon masque pour la pratique.

A la fin de ma pratique :

Je remets mon masque et je désinfecte mon tapis.

Je range mes affaires (je ne laisse aucun déchet dans les poubelles des salles) puis je me rechausse.

Je me désinfecte les mains à mon départ.

Intercours :

Le groupe qui a terminé sa séance quitte la salle. Puis, le groupe suivant entre avec application des mêmes règles.

En cas de non-respect du protocole, l'accès aux cours me sera refusé.

Le matériel à usage collectif et les équipements intérieurs, ainsi que les salles sont soumis à la réglementation en vigueur. L'association se réserve le droit de toutes modifications.

Prenons soin de notre santé et de celle des autres, avec sourire et bienveillance !



CONSEILS POUR UNE BONNE PRATIQUE

Pour une séance agréable et sécuritaire, vous devez vous assurer des points suivants :

Vérifier et sécuriser votre espace de pratique

Avoir un espace calme, libre et dégagé devant, derrière et sur les côtés (environ 4m² ou plus) vous permettant de bouger en toute sécurité. Pas d'objet, pas d'animaux, enfants. . .

Pensez à couper votre portable, ou toutes sources de distraction.

Vous vous accordez du temps pour vous.

Utiliser le bon matériel

Pour la séance vous aurez besoin : d'une tenue de sport et d'un tapis antidérapant.

Selon le type de séance certains accessoires complémentaires seront nécessaires : coussin, briques, sangle, plaid, ballon paille, ballon... Cela vous sera précisé par email, sms, ou en début de séance.

S'hydrater

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après la pratique !

Condition Physique

Avoir une bonne condition physique et aucune contre-indication médicale à la pratique de la séance. C'est-à-dire avoir consulté votre médecin dans les 3 mois qui précède votre pratique.

Et en cas de douleurs lors de la séance, arrêtez-vous ! Consulter votre médecin.

Vous avez la responsabilité entière de cette pratique.

-AVERTISSEMENT-

Pour les séances en Visio, l'activation de votre vidéo est indispensable pour des raisons de sécurité et de responsabilité.

Cette séance vous est dédiée par conséquent, en aucun cas elle doit être partagée.

Si vos proches sont intéressés, c'est avec plaisir que nous répondrons à leur besoin par mail : contact@armonia95.fr

Nous vous souhaitons une très belle pratique