



Les cours commencent en septembre et se terminent en juin. Pas de cours assurés pendant les vacances scolaires.

Les utilisateurs devront respecter le matériel mis à leur disposition. Ils seront responsables des dégradations qu'ils pourraient occasionner intentionnellement.

Pour les entraînements, les chaussures appropriées sont obligatoires.

Les années passées nous avons loué des tapis. Pour économiser cette dépense nous vous demandons de venir avec votre tapis. Il sera possible d'en obtenir au prix de 5 € qui sera à ajouter à votre cotisation.

Les cours sont donnés par des monitrices et moniteurs diplômés. Votre cotisation participe à leurs salaires. Elle comprend également la licence dont 2,00 € est reversé à la Montjoie mère.

Pour qu'un cours vive, il est nécessaire que la fréquentation soit suffisante pour en couvrir les frais. Nous nous réservons le droit de supprimer tout cours qui ne présenterait pas assez de participants.

Pas de remboursement de cotisation en cours d'année.

La section Gymnastique de la Montjoie Saint-Denis-en-Val est affiliée à la **Fédération Sportive et Culturelle de France**. Son but est de promouvoir et développer les qualités sportives, physiques et morales en vue de l'épanouissement de chacun.
Une licence FSCF est établie pour chaque adhérent.

Le projet fédéral : Ouverture – Respect – Autonomie – Solidarité - Responsabilité.

Certificat Médical

Le certificat médical est maintenant valable trois ans.

Si vous êtes déjà adhérent(e) à la Montjoie une « Attestation santé pour le renouvellement de la licence » vous sera remise. Si vous répondez de façon négative à toutes les questions le certificat que vous avez fourni est valable.

Cas où vous devez nous fournir un nouveau certificat médical :

- Si une des réponses du questionnaire est positive.
- Pour les nouveaux adhérents.
- Les certificats médicaux antérieurs au 1^{er} juillet 2016.

Horaires des cours

Mardi 10h 30 Gym douce (Salle annexe)	Mercredi 18h 00 Gym hommes (Salle de musculation)	Jeudi 10h 30 Stretching (Salle annexe)
Mardi 19h 00 Gym body sculpt (Salle annexe)	Mercredi 19h 30 Renforcement musculaire (Salle annexe)	Jeudi 20h 30 Zumba (Salle de la Montjoie)
Mardi 18h 30 Pilâtes (Gite Montjoie)		