

DOSSIER D'INSCRIPTION SAISON 2025/2026

E-mail : fitnesswarcq@orange.fr

Tél : Sandrine 06 62 81 20 11 ou

Jo 06 82 18 37 23

Constitution du dossier d'inscription :

L'accès aux cours ne sera possible qu'après l'inscription complète

Pièces à fournir :

- ☐ Le Dossier d'inscription 2025-2026 (dûment rempli et signé)
- ☐ Cotisation annuelle : **150 €** (Licence Comprise)
- ☐ Cotisation Trimestrielle : **75 €** le trimestre ☐ (du 8 septembre au 31 décembre 2025) licence comprise
60 € le trimestre ☐ (du 2 janvier au 31 mars 2026) + 15 € pour la licence
60 € le trimestre ☐ (du 1^{er} avril au 31 Aout 2026) + 15 € pour la licence
- ☐ Option Sophrologie : ☐ **50 €** le trimestre ou ☐ **100 €** pour l'année complète
- ☐ Questionnaire de Santé à compléter et à joindre au dossier (obligatoire pour tous)
- ☐ Certificat médical Obligatoire si réponse « OUI » à une question du questionnaire de Santé.
- ☐ Une photo d'identité (pour les nouvelles inscriptions)

Dépôt du dossier :

Le dossier complet est à rapporter lors de la séance de préinscriptions :

Permanences Inscriptions Jeudi 3 juillet à 18 h à 19 h 00 Salle des Fêtes

Lundi 1^{er} Septembre à 17 h 30 à 19 h 00 Salle Noblesse

Ou à envoyer sous enveloppe à l'adresse suivante : Mme SANTANGELO Jo

Fitness Club

15 Allée des Pins

08000 Charleville Mézières

Tout dossier incomplet sera refusé.

Ce dossier est disponible en téléchargement sur le site internet du club www.fitnesswarcq.fr

REPRISE DES COURS LE LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025

Etat civil de l'Adhérent (e):

NOM : **PRÉNOM :**

Nom de Jeune Fille

Né(e) le : Nationalité :

Adresse:.....

.....

Code Postal : Ville.....

Email.....

Nom de Profil Facebook :

Téléphone portable : Téléphone fixe :

Profession : Employeur :

Comment avez-vous connu le club ?

☐ Adhérent (e)	☐	Presse	☐	Site Internet/facebook
☐ Flyers publicitaires	☐	Décathlon	☐	Autre : (A préciser)_____

Santé :

En cas de problème de santé, nous vous conseillons d'en informer vos animateurs.

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom et Prénom :Téléphone.....

Règlement intérieur : (disponible sur le site internet)

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur du club et je m'engage à le respecter.

Date :

Signature :

Droit à l'image :

J'autorise le club à me prendre en photos et à me filmer à l'occasion des activités sportives et associatives et je donne mon consentement à la reproduction et à la diffusion de mon image sur tout document relatif au club (newsletter, gazette, communiqué de presse, site internet, etc...).

Date :

Signature :

Règlement :

☐ Cotisation annuelle : **150 €** licence comprise

ou

☐ Cotisation Trimestrielle : **75 €** Le trimestre (du 8/9 au 31/12/2025) licence comprise

☐ Cotisation Trimestrielle : **60 €** Le trimestre (du 2/1 au 31/03/2026) + 15 € pour la licence *

☐ Cotisation Trimestrielle : **60 €** Le trimestre (du 1/4 au 31/08/2026) + 15 € pour la licence *

- * Si Première inscription

☐ Sophrologie : **+ 50 €** le trimestre ou ☐ **+ 100 €** pour l'année complète

Paiement de la cotisation : ☐ En espèces ☐ Par chèque* à l'ordre du Fitness Club de Warcq

Chèque : € Banque N° : Chèque à encaisser*

Chèque : € Banque N° : Chèque à encaisser*

Chèque : € Banque N° : Chèque à encaisser*

(Règlement maxi en 3 fois sur 3 mois qui se suivent à compter de sept 2025)

*Préciser la date le 5 ou 20 du mois

☐ Chèques vacances * €  **+ 10 € en espèce pour frais de Traitement**

☐ Coupons sport* €  **+ 10 € en espèce pour frais de Traitement**

☐ Chèques ACTOBI €  **+ 10 € en espèce pour frais de Traitement**

* Complété avec vos Noms et adresse

Complément : € ☐ Chèque ☐ Espèce

Observations :

.....

Mailing liste du club :

A l'inscription, l'adresse mail communiquée sera automatiquement intégrée à la mailing liste du club.

Pour des raisons de responsabilités du club, ne seront admis à participer aux séances que les membres à jour de leur cotisation et ayant fourni le questionnaire de santé ou un certificat médical.

Article L. 231-2 du Code du sport subordonne l'obtention d'une licence sportive à la présentation d'un certificat médical.

Date : Signature

Nom :

Prénom :

PLANNING DES COURS : (Cocher les Cours de votre choix)

L U N D I	3ème RG	SALLE NOBLESSE			SALLE DES FETES		ESPACE DES REMPARTS
	Musculation accès libre	Bodysculpt* Marie	Sport Santé Justine	Bodysculpt** Sandrine	Pilâtes Marie Hélène	HIT Mickael	Badminton Mickael
	12 h 15	9 h 00	17 h 15	18 h 15	18 h 15	19 h 15	18 h 00

M A R D I	3ème RG*	SALLE NOBLESSE				SALLE DES FETES		EXTERIEUR	Mairie Annexe
	Musculation accès libre	Stretching Marie Hélène	Fit Cool Marie	Yoga Mandy	Yoga Mandy	Cardio Fit Audrey	Well Ness Audrey	Walk Training Sandrine	Sophrologie Maria
	12 h 15	12 h 15	17 h 15	18 h 15	19 h 15	18 h 15	19 h 15	18 H 15	18 h 00

M E R C R E D I	3ème RG*	SALLE NOBLESSE		SALLE DES FETES		ESPACE DES REMPARTS
	Musculation accès libre	Full Body Yann	Danses Latines Anna	Stretching Marie Hélène	Core Training Cédric	Circuit Training Cédric
	12 h 15	12 H 15	18 h15	18 h 15	19 h15	18 h 15

J E U D I	3ème RG*	SALLE NOBLESSE				SALLE DES FETES		ESPACE DES REMPARTS
	Circuit Training	FAC Yann	Sport Santé Justine	Remise en Forme * Sandrine	Step Maryse	Fit Cool Marie	Pilâtes avec Matériel Marie Hélène	Zumba Dany
	12 H 15	12 H 15	17 h 15	18 H 15	19 H 15	17 H 15	18 H 15	18 H 15

Bodysculpt * : Niveau 1 : Débutant - Intermédiaire

Bodysculpt** : Niveau 2 : Intermédiaire – avancé

Walk Training : Marche active + Exercices de Renforcement musculaire

Core Training : Renforcement de toute la chaîne musculaire centrale ou muscles de posture (permet un meilleur maintien et de lutter contre le mal de dos)

HIT : High Intensity Training (Sport fractionné en haute intensité)

WELNESS : Mouvements inspirés du Tai Chi, Yoga et Pilate

Fit Cool : Cours de renforcement musculaire destiné aux personnes en reprise d'activités débutant à intermédiaire

FAC : Fessiers/Abdos/Cuisses

* 3ème RG : Licence annuelle à souscrire auprès de la FF défense

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR LES MAJEURS
QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MAJEUR EN VUE
DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE A LA FNSMR
HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES*

Saison 2025/2026

Après une longue période d'arrêt, il est conseillé de demander l'accord de votre médecin pour reprendre une activité sportive.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
3) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
4) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable avant 60 ans ?	☐	☐
5) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
6) Avez-vous eu une perte de connaissance durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
7) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐

N. B. : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

VOUS AVEZ RÉPONDU "NON" à toutes les questions : veuillez remettre l'attestation ci-après à votre association lors de votre demande de licence (ne pas joindre le questionnaire de santé)

VOUS AVEZ RÉPONDU "OUI" à au moins une des questions : veuillez consulter votre médecin pour qu'il vous examine et vous remette le cas échéant un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

* **Discipline à contraintes particulières** : Alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie ; disciplines sportives pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin par K-O ; disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé ; disciplines sportives pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur (à l'exception du modélisme automobile radioguidé) ; disciplines sportives aéronautiques pratiquées en compétition (à l'exception de l'aéromodélisme) ; parachutisme ; rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.

Pour la pratique de ces activités, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est obligatoire tous les ans.

Saison 2025/2026

Attestation santé pour les majeurs (à remettre à son association)

Je soussigné M/Mme Prénom : Nom :

atteste avoir renseigné le Questionnaire de Santé pour les majeurs FNSMR et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date : Signature :