



INFORMATIONS INSCRIPTION SAISON 2020 / 2021

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

DATE DE NAISSANCE : _____ NATIONALITÉ : _____

TÉL : _____

MAIL : _____

DATE INSCRIPTION : _____

CERTIFICAT MÉDICAL :

N'ayant pas pu fournir un certificat médical, je soussigné(e) _____

certifie être en bonne santé physique pour pouvoir pratiquer les cours de fitness.

Date : _____ Signature : _____

	CHÈQUE	ESPÈCES
COTISATION ANNUELLE OBLIGATOIRE 70 € (nouveau membre) OBLIGATOIRE 40 € (membre 2019-2020)	▪ CHQ N° :	
CARTE DE 10 COURS CARTE N° :	▪ CHQ N° :	
CARTE DE 20 COURS CARTE N° :	▪ CHQ N° :	
TOTAL :		

FITNESS

FITNESS	HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GARE SAINTE DEVOTE	12H20 - 13H20	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ABDOS FESSIERS BALLON		CARDIO TRAINNING	MAXI GYM
	19H00 - 19H45	CARDIO	19h10 - 19h50 BODY SCULT		19h10 - 19h50 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
	19H45 - 20H30	STRECHING	19h50 - 20h30 ABDOS FESSIERS		19h50 - 20h30 STRECHING	
	19H00 - 20H00			RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
STADE LOUIS II	12H15 - 13H15		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	

FERMETURE COURS DE FITNESS DU FEMINA SPORTS 2020 / 2021

le **19 novembre 2020**

du **18 décembre 2020** au **04 janvier 2021**

le **27 janvier 2021**

le **01 mai 2021**

du **19 mai 2021** au **25 mai 2021**

le **03 juin 2021**

Fin des cours le **30 juin 2021**

► *Planning été : 01/07/2021 au 31/07/2021*

du **01 août 2021** au **15 août 2021**

► *Planning été : 16/08/2021 au 31/08/2021*

Reprise le **01 septembre 2021**

Femina Sports Monaco

| Salles Princesse Stéphanie | (Gare de Monaco Niveau -9) | 98000 Monaco |
 | Mail : feminasports@yahoo.fr | Site : www.feminasports.com |

TARIFS & RÈGLEMENT INTÉRIEUR FITNESS 2020 / 2021**► CONDITIONS D'ABONNEMENT :**

La cotisation annuelle (obligatoire) s'élève à 70 € pour les nouveaux membres et à 40 € pour les membres inscrits sur la saison 2019 - 2019, pour la période sportive de septembre 2020 à fin juillet 2021.

Carte de 10 cours = 70 €
Carte de 20 cours = 120 €

► **les cartes de fitness, sont valables deux saisons** (ex : les cartes de la saison 2019/2020, sont valables pour la saison 2020/2021, mais ne le seront plus pour la saison 2021/2022)

Les personnes qui arrivent en retard ou qui doivent partir plus tôt, doivent **impérativement** faire valider leur carte.

► HYGIÈNE :

Pour des raisons d'hygiène, il est rappelé que tous les cours de fitness doivent se faire avec des **chaussures uniquement utilisées en intérieur.**

Aucune chaussure ayant été utilisée en extérieur ne sera admise. En effet, les salles sont très fréquentées, notamment par des scolaires ou des gymnastes qui évoluent pieds nus sur les tapis.

Merci de vous munir également d'une serviette de toilette, de gel hydro alcoolique ou de lingettes désinfectantes.
Un certificat médical est demandé ou une certification de bonne aptitude au fitness.

Toutes les informations relatives au cours, modifications d'horaires, annulation, etc... sont consultables sur notre site : **www.feminasports.com** (à consulter régulièrement).

Pour toutes demandes de renseignements : **feminasports@yahoo.fr**

Bonne année sportive à toutes et tous !

RAPPEL DES PIÈCES À FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- 1 certificat médical autorisant la pratique du fitness
- 2 timbres (Monaco)
- 1 photo d'identité (avec nom et prénom au dos)
- cotisation acquittée
- cette fiche de renseignement dûment remplie et signée

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS ACCEPTÉ. MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION

INFORMATIONS COVID 19 - SAISON 2020 / 2021

COVID-19 : Comment prévenir la diffusion du virus

Mesures pour éviter la diffusion des virus respiratoires (dont la grippe) :

- Se laver souvent les mains avec de l'eau du savon pendant au moins 20 secondes. La désinfection avec une solution ou un gel hydro-alcoolique est également efficace.
- Se désinfecter les mains en quittant un moyen de transport en commun.
- Tousser ou se moucher dans un mouchoir à usage unique qui est immédiatement mis à la poubelle.
- Ne pas fréquenter les salles de gymnastique si l'on ne se sent pas bien.
- Les enfants, personnels et visiteurs devraient se laver les mains :
 - o En quittant le domicile
 - o En arrivant à la salle de gymnastique
 - o Après être allés aux toilettes
 - o Après les pauses
 - o Avant d'absorber de la nourriture
 - o En quittant la salle de gymnastique
- Ne jamais se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées ou désinfectées
- Éviter de s'approcher de personnes malades
- Nettoyer et décontaminer périodiquement les surfaces
- Se signaler à son entraîneur en cas de malaise ou de symptômes