

## Fiche d'inscription Chantecler Bordeaux Fitness et Gym Saison 2025-2026

J'ai bien rempli la fiche légale pour la saison 2025-2026

Renouvellement :  Oui  Non

Adhésion réglée à l'activité: .....

**Lieu:** Espace Lagrange.

**À partir:** Lundi 8 Septembre 2025

### RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DE L'ADHÉRENT

Nom: ..... Prénom: .....  
Né(e) le: ..... Sexe:  M  F  
Nationalité: .....  
Adresse: Bat: ..... Appt: ..... N°: .....  
Rue: .....  
Code Postal: ..... Ville: .....  
Mail en majuscule: .....  
Tel : .....

### DOCUMENTS A JOINDRE OBLIGATOIREMENT

- 1 timbre au tarif en vigueur
- 1 règlement

L'Association CHANTECLER recommande de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du Fitness et Gym, de moins de 6 mois.

### COMPLÉMENT POUR NOUVEAUX ADHÉRENTS :

- Un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du Fitness et Gym de moins de 6 mois.

Tournez la page SVP



## Fiche d'inscription Chantecler Bordeaux

### Fitness et Gym Saison 2025-2026

Adhésion	Nbr de séances	Cochez la case	Cotisation Annuelle	TOTAL
28€	1 Séance		232€	<b>260€</b>
28€	2 Séances		292€	<b>320€</b>
28€	3 Séances et plus		352€	<b>380€</b>

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>9h00 - 10h00</b>	Gym Entretien Stretching Postural		Cardio Renfo	Renfo Muscu	Gym Posturale	
<b>9h15 - 10h15</b>				Pilates Séniors et 2ème année		
<b>9h45 - 10h45</b>					Pilates Séniors et débutants	
<b>10h00 - 11h00</b>	Pilates Renfo Muscu		Yoga Stretch		Pilates dynamique	Renfo Muscu
<b>10h15 - 11h15</b>				Gym douce adaptée		
<b>10h30 - 11h30</b>		Abdos de Gasquets				
<b>10h45 - 11h45</b>					Gym douce	
<b>11h00 - 12h00</b>	Yoga Pilates		Core Training			
<b>11h30 - 12h30</b>				Stretching Postural		
<b>12h00 - 13h00</b>				Relax Stretch		
<b>12h30 - 13h30</b>	Yoga Pilates	Pilates Renfo Muscu		Yoga Pilates	Cardio Dance Renfo Muscu	
<b>13h45 - 14h45</b>					Yoga Pilates	
<b>17h00 - 18h00</b>					Cardio Dance	
<b>18h00 - 19h00</b>	Renfo Musculaire	Pilates		HIIT Pilates	Pilates	
<b>19h00 - 20h00</b>	STEPS	Pilates	Renfo Musculaire	Circuit Training	Pilates	
<b>20h00 - 21h00</b>		Circuit Training	Yoga Stretch			