

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€	260€
28€	2 Séances		292€	320€
28€	3 Séances et plus		352€	380€

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