

ACTIVITES PHYSIQUES ET GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN NOTICE POUR INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2025—2026

La feuille d'adhésion et ses feuillets 2 et 3 ont été remises aux adhérents en fin de saison 2024-2025 et sont disponibles sur le site internet de l'association :

<https://cjf-apefleurylesaubrais.sportsregions.fr>

La cotisation est de 50.00 €. Les chèques sont à libeller à l'ordre du **CJF-APE**.

Si vous avez une adresse mail, pensez à nous la communiquer de façon bien lisible. Cela nous permettra de vous donner des informations sur les séances et sur les manifestations que nous organiserons.

Documents à joindre à la demande d'adhésion :

- ☐ Feuilles 2 et 3
- ☐ Pour les nouveaux adhérents : **1 photo d'identité**
- ☐ Carte d'adhérent en cas de renouvellement
- ☐ 1 enveloppe timbrée avec votre adresse pour l'expédition de la carte.
- ☐ 1 enveloppe timbrée annotée de votre adresse pour l'invitation à l'Assemblée Générale de l'association (AG) —**SEULEMENT SI VOUS N'AVEZ PAS DE COURRIEL.**

En application de la réglementation, l'association n'exige plus pour les adhérents de certificat médical et décline toute responsabilité en cas de problème médical au cours des séances.

Modalités de dépôt des dossiers d'inscriptions :

L'inscription est à adresser à :

CJF APE 151 rue Marcellin Berthelot 45400 Fleury-les-Aubrais

De préférence avant le 06 septembre 2025.

Important : Bien préciser sur l'enveloppe de vos documents **CJF-APE.**

A SAVOIR : les horaires et les lieux des séances sont susceptibles de modification en fonction de la mise à disposition des locaux par la ville.

Les activités reprendront le lundi 15 septembre 2025.

Site de l'association : <https://cjf-apefleurylesaubrais.sportsregions.fr>

Adresse courriel : cjfape@gmail.com

INFORMATIONS PRATIQUES

➤ Equipement et particularité :

- Aquagym :

Prévoir des claquettes de piscine afin d'éviter des chutes sur le sol glissant au bord des bassins.

Semaine paire/impaire : Selon la fréquentation réelle, après les vacances de la Toussaint nous pourrions autoriser une pratique hebdomadaire de l'aquagym à raison d'une séance par semaine.

- Gym d'entretien - Gym douce – Yoga – Détente :

Veuillez apporter votre propre tapis de sol. Dans toutes les salles, prévoyez des chaussures utilisées uniquement à l'intérieur. Ne pas pratiquer l'activité avec des chaussures de sport qui servent aussi à l'extérieur. **Tenue adaptée indispensable pour ces activités :** haut : tee-shirt, bas : short ou caleçon ou pantalon de jogging.

- **Particularités** : Pour la **salle Maurice Ravel**, ne sont acceptés exclusivement que des chaussons de rythmique (condition d'utilisation des nouveaux sols de la salle exigée par la ville).

Gymnastique « continuons à bouger » :

- Cette activité s'adresse uniquement à des personnes dont la condition physique ne permet plus de participer aux autres séances actuellement mises en place par l'association. Elle a pour objectif le bien-être et la convivialité.

L'effectif est de 12 personnes au maximum.

- **Pour la gym tonique aux Jacobins, il est fortement recommandé de pratiquer l'activité avec des chaussures de sport et non en chaussettes même anti-dérapantes !**

- **Marche et marche nordique** : pensez à vous munir d'une bouteille d'eau et vous chausser de chaussures de marche. Une charte du randonneur sera remise à chaque marcheur en début de saison.

- **Nouveauté : Danses Cardio** : prévoyez des chaussures utilisées uniquement à l'intérieur. Ne pas pratiquer l'activité avec des chaussures de sport qui servent aussi à l'extérieur. **Tenue adaptée indispensable pour cette activité :** haut : tee-shirt, bas : short ou caleçon ou pantalon de jogging.

- **RECOMMANDATION IMPORTANTE** : lors des séances ou des marches, il est indispensable que vous apportiez toujours en plus de votre carte d'adhérent(e), votre carte vitale et votre carte d'identité. En cas d'accident, ces deux documents seront réclamés par les services d'urgence !