



Infos pratiques - Kamaé Fitness

PLANNING D'ACTIVITES

A conserver par l'adhérent(e)

Jours	Activités	Horaires	Lieux
Lundi	Pilates	16h30-17h30	Salle du Thirondel - St Baudille Pont de l'Arn
	Pilates	18h-19h	
	Renfo (Pound HIIT)	19h30-20h30	
Mardi	Pilates	9h-10h	Salle du Thirondel - St Baudille Pont de l'Arn
	Pilates	10h30-11h30	
Mercredi	Pilates	18h-19h	Jules Ferry Aussillon
	Body Fight	19h30-20h30	
Jeudi	Renfo (CAF)	19h30-20h30	Jules Ferry Aussillon

-Pour des raisons pratiques (Pilates) et de sécurité (Body/renfo), tous les cours se pratiquent pieds nus ou en chaussette antidérapantes ou chausson de gym. (sauf exception et au choix de chacun, pour le cours de renfo du lundi où des baskets « propres » sont recommandées)

-Vous êtes libre d'apporter selon l'activité : une serviette, bouteille, tapis personnel, un coussin (en cas de douleurs cervicales et/ou dorsales)

-Les petits équipements (ballons, bâtons, élastiques, poids, baguettes, cercles,...) sont fournis par le club.

-L'accès au gymnase Jules Ferry à Aussillon est sécurisé. Il suffit de sonner pour l'ouverture du portail et placer son pouce sur le haut du boîtier situé sur le mur à droite de la porte d'entrée du gymnase.

-Pas de cours pendant les vacances scolaires, sauf rattrapage exceptionnel qui seront annoncés en amont.

-Merci de prendre connaissance du règlement intérieur qui est affiché dans la salle ou sur le site internet.

TARIFS (Modalités : Espèces, Chèque, ANCV, Pass Aussillon) Toute inscription est non remboursable.

Possibilité de payer en 2 fois, merci de donner l'intégralité des chèques en précisant au dos les dates d'encaissement.

☛ PILATES 80€ Carnet nominatif de 10 tickets

Merci de préciser votre créneau principal sur votre feuille d'inscription, mais vous pourrez changer (selon vos disponibilités) d'un créneau à l'autre dans la saison. Les carnets peuvent être renouvelés tout au long de l'année.

Les tickets restants en fin d'année restent valables uniquement pour la saison sportive suivante. Et ne peuvent être donnés à une autre personne (chaque carnet est nominatif)

Une feuille de présence est à votre disposition lors des cours, il suffit de mettre une croix lors de votre activité dans la colonne du jour qui correspond à votre nom et de déposer votre ticket dans la boîte prévue (1 ticket par présence en cours)

Si vous oubliez votre ticket le jour J, il suffit de vous noter sur la feuille de présence et de donner votre ticket la fois suivante.

☛ BODY FIGHT (mercredi) RENFORCEMENT MUSCULAIRE (lundi ou jeudi) : 70€/activité annuel ou 130€ en illimité

Merci de préciser votre jour et créneau sur votre feuille d'inscription.

☛ ASSURANCE FEDERATION : 15€

C'est un tarif annuel unique, à payer qu'une seule fois dans l'année sportive lors de votre inscription. (même pour les adhérents Pilates, qui ont des tickets restants de l'année dernière)

☛ MJC DE ST BAUDILLE

Le club KAMAE FITNESS est en partenariat avec la MJC de St Baudille.

Si vous êtes déjà adhérent(e) à la MJC pour cette nouvelle saison, merci de le préciser sur votre feuille d'inscription.

Si vous souhaitez vous inscrire, pour profiter d'autres activités (payante, gratuite, évènement) l'adhésion à la MJC est de 28€

Les bénévoles du Kamaé Fitness, vous remercient de votre confiance et vous souhaitent une belle saison sportive !

+ d'infos
et avis
Google

