



TAC GYM

« Point rencontre »
7 rue de l'église
69890 La Tour de Salvagny
Secretariat.TACGYM@gmail.com

Saison 2021 / 2022

Reprise des cours
LUNDI 13 Septembre 2021

Horaires des cours de gym

					Intensité
Lundi	9h00 - 10h00	Entretien tonique	Salle N° 1 Hippodrome complet	Lucas	++
	10h00 - 11h00	Stretching postural	Salle N° 1 Hippodrome complet	Lucas	++
Mardi	9h00 - 10h00	Gym entretien classique	Salle N° 1 Hippodrome complet	Lucas	+
	10h00 - 11h00	Gym entretien classique	Salle N° 1 Hippodrome	Lucas	+
	19h00 - 20h00	Pilates/Stretching	Salle d'activités complet	Lucas	++
	20h00 - 21h00	Cross training	Salle d'activités	Lucas	++
Mercredi	9h00 - 10h30	Marche dynamique	Extérieur	Lucas	++
Jeudi	9h00 - 10h00	Circuit training	Salle N° 1 Hippodrome	Marion	++
	10h00 - 11h00	Cuisses – abdos - fessiers	Salle N° 1 Hippodrome	Marion	++
	18h30 - 20h00	Total renfo +Move & dance	Salle N° 1 Hippodrome	Camille	+++
	18h45 - 19h45	Pilates - Stretching Kiné	Salle d'activités	Agnès	++
	19h45 – 20h45	Pilates - Stretching Kiné	Salle d'activités NOUVEAU	Agnès	++
Vendredi	9h00 - 10h00	Stretching postural	Salle N° 1 Hippodrome	Céline	++

Des cours de sophrologie et de Qi gong peuvent être envisagés si l'une ou les deux disciplines sont choisies par 10 adhérents au tarif de **150 €** la discipline par an en sus de la gym + **10 €** pour tout nouvel adhérent.

Tarifs des cours de gym

Nombre de cours/semaine	Tourellois				Extérieurs				Cotisation annuelle en sus des cours
	3 chèques				3 chèques				
1h	130 €	45 €	45 €	40 €	160 €	60 €	50 €	50 €	10 € adhérent à ajouter au montant du 1er chèque
1h30	150 €	50 €	50 €	50 €	180 €	60 €	60 €	60 €	
2h	170 €	60 €	55 €	55 €	200 €	80 €	60 €	60 €	
3h	210 €	80 €	70 €	60 €	240 €	80 €	80 €	80 €	
4h	250 €	90 €	80 €	80 €	280 €	100 €	90 €	90 €	
5h et 6h	290 €	100 €	100 €	90 €	320 €	110 €	105 €	105 €	

Demi-tarif sur le montant des cours pour les étudiants (carte valide)

Les chèques sont déposés chaque début de trimestre, soit : 2 octobre, 3 janvier, 2 avril.

Les cours d'1 h 30 sont assimilés à 1 h dès lors que plusieurs cours sont choisis.



TAC GYM

« Point rencontre »
7 rue de l'église
69890 La Tour de Salvagny
Secretariat.TACGYM@gmail.com

Saison 2021 / 2022

Reprise des cours
LUNDI 13 Septembre 2021

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

OÙ SE RENSEIGNER ?

Les **horaires et tarifs** sont disponibles lors du **Forum des Associations** début septembre, lors des permanences assurées au **POINT RENCONTRE** la première semaine de septembre et sur le **site internet** <http://tourathleticclub.free.fr/gym.html>.

Dans le courant de l'année, une **adresse email** secretariat.tacgym@gmail.com est disponible pour s'informer.

Pour les **anciens adhérents**, les horaires, tarifs et la fiche d'inscription seront envoyés à chacun par mail.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Après le Forum, la fiche d'inscription et le règlement peuvent être adressés ou déposés au POINT RENCONTRE.

Aucune tâche administrative (renseignement/inscription) ne sera possible en début ou fin de cours.

Sera considérée comme **adhérent(e) à TAC GYM** toute personne ayant rempli les conditions suivantes lors de son inscription :

- Mentions obligatoires : coordonnées, l'adresse email en majuscules, le téléphone portable précision de l'heure des cours, leur nombre, le professeur, la **copie du pass sanitaire**.
- Tout dossier incomplet par manque des mentions précitées sera d'office mis en attente de régularisation.
- Obligation d'émarguer sur la feuille de présence de chaque cours.

PAIEMENT

La fiche d'inscription doit être remplie et jointe au paiement complet de la saison selon le tarif appliqué, soit **TOURELLOIS**, soit **EXTÉRIEUR**.

Le paiement comporte la cotisation aux cours + l'adhésion à l'association TAC GYM :

- La cotisation aux cours (3 chèques mis en banque au 2 octobre, 3 janvier et 2 avril).
- L'adhésion à l'association s'ajoute au 1^{er} chèque.

ATTENTION, aucun remboursement ne sera effectué sauf raison médicale justifiée par un certificat médical prouvant l'incapacité de pratiquer des séances de gymnastique.

Tout trimestre commencé est dû au TAC Gym dès la 1^{ère} heure de cours.

Un reçu d'inscription peut être délivré (pour toute demande d'un Comité d'Entreprise par exemple).

FONCTIONNEMENT

Les cours sont assurés hors vacances scolaires (académie de Lyon), week-end et jours fériés.

En cas d'absence prolongée d'un professeur non remplacé, possibilité de fréquenter un autre cours avec l'accord de l'autre professeur et du président.

Tout cours ayant en début de saison moins de 10 inscrits sera annulé, il faudra alors se reporter sur un autre cours.

Si la fréquentation d'un cours est réduite à 5 personnes en cours d'année, le professeur peut-être amené à vous proposer un cours de substitution.

Les cours doivent se dérouler dans le respect des autres adhérents.

Merci de ranger le matériel après usage. Le port de chaussures propres et spécifiques est exigé dans les salles. Un tapis de sol personnel est indispensable.

ASSURANCE

Une assurance très spécifique et complète a été contractée.

RELATIONS avec TAC Gym

Au début de chaque mois, chaque professeur disposera d'une **fiche de présence** listant les adhérents inscrits à son cours. Cette « fiche d'appel » est conservée par le professeur.

Les participants émargent la fiche à chaque cours pratiqué.

Toute correspondance, demande spécifique ou autorisation se fera par le biais de l'adresse mail secretariat.tacgym@gmail.com