

SO SWING - Saison 2016/2017 – Le sport en plein air / INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE & FITNESS PLEIN AIR

Pour fidéliser nos adhérents et encourager la régularité indispensable à la cohésion et à la progression de nos groupes, cette année nous nous alignons sur toutes les associations et vous proposons de vous engager sur toute la saison 2016/2017 (sauf cas particulier : nous contacter).

Nos activités ont lieu par tous les temps, l'entraîneur sait adapter le programme des séances aux conditions extérieures au fil des saisons. Nos entraîneurs sont tous professionnels, diplômés du sport. Nous accueillons également des stagiaires en formation, qui accompagnent les groupes et secondent l'entraîneur.

Plusieurs abonnements, étudiés au plus près de vos demandes, vous sont proposés

- Abonnement simple à l'activité de votre choix
- Les 2 abonnements « Fitness plein air » ou « Marche nordique week-end » = possibilité chaque semaine d'intervertir de jour selon vos dispos – Abt Fitness plein air : lundi ou jeudi – Abt Marche nordique week-end : samedi ou dimanche
- Abonnement DUO « FITNESS/MARCHE NORDIQUE » = combinaison de ces 2 sports chaque semaine, soit 2 séances/sem (ne fonctionne pas sur le week-end)
- Famille = réduction de 10% sur la totalité de l'abonnement (hors adhésion) des membres d'une même famille
- Réduction sur l'adhésion = si inscription avant le 30/06/2016 (voir tarifs)

6 séances chaque semaine avec René ou Charlotte

FITNESS PLEIN AIR avec Charlotte le lundi de 9h à 10h30 - Parc de Marly

Dès le **lundi 12/09** une séance complète de Fitness en plein air : entraînement cardio, renforcement musculaire (y compris abdos) & étirements

MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE avec René le lundi de 14h à 16h - Le Rdv alterne sur 6 lieux chaque semaine

Dès le **lundi 12/09** pour du pur Nordik Walking : marche nordique tonique & exercices techniques

MARCHE NORDIQUE EXPLORATION avec Charlotte le mardi de 9h à 12h15 - Rdv sur site différent chaque semaine

Dès le **mardi 13/09** pour de la Marche Nordique endurance & exploration du réseau de sentiers de l'ouest parisien

FITNESS PLEIN AIR avec Charlotte le jeudi de 9h30 à 11h - Parc de Marly

Dès le **jeudi 15/09** une séance complète de Fitness en plein air : entraînement cardio, renforcement musculaire (y compris abdos) & étirements

MARCHE NORDIQUE WEEK-END avec René le samedi de 10h à 12h - Le Rdv alterne sur 6 lieux chaque semaine

Dès le **samedi 17/09** pour pratiquer la marche nordique le week-end au choix chaque semaine le samedi ou le dimanche selon vos disponibilités

MARCHE NORDIQUE WEEK-END avec René le dimanche de 10h à 12h - Le Rdv alterne sur 6 lieux chaque semaine

Dès le **dimanche 11/09** pour pratiquer la marche nordique le week-end au choix chaque semaine le samedi ou le dimanche selon vos disponibilités

| | | Calendrier des séances PLEIN AIR - Saison 2016/2017 | | | | |
|--------|----------|---|--------------------|----------------|----------------|----------------|
| | | lundi | mardi | jeudi | samedi | dimanche |
| Trim 1 | sept.-16 | 12; 19; 26 | 13; 20; 27 | 15; 22; 29 | 17; 24 | 11; 18; 25 |
| | oct.-16 | 03; 10; 17 | 04; 11; 18 | 06; 13 | 01; 08; 15 | 02; 09; 16 |
| | nov.-16 | 07; 14; 21; 28 | 08; 15; 22; 29 | 03; 10; 17; 24 | 05; 12; 19; 26 | 06; 13; 20; 27 |
| | déc.-16 | 05; 12 | 06; 13 | 01; 08; 15 | 03; 10; 17 | 04; 11 |
| Trim 2 | janv.-17 | 09; 16; 23; 30 | 03; 10; 17; 24; 31 | 05; 12; 19; 26 | 07; 14; 21; 28 | 08; 15; 22; 29 |
| | févr.-17 | 20; 27 | 21; 28 | 02; 23 | 04; 25 | 05; 26 |
| | mars-17 | 06; 13; 20; 27 | 07; 14; 21 | 02; 09; 16; 23 | 04; 11; 18; 25 | 05; 12; 19; 26 |
| Trim 3 | avr.-17 | 24 | 28/03; 18; 25 | 30/03; 20; 27 | 01; 22; 29 | 02; 23; 30 |
| | mai-17 | 15; 22; 29 | 02; 09; 16; 23; 30 | 04; 11; 18 | 06; 13; 20; 27 | 07; 14; 21; 28 |
| | juin-17 | 05; 12; 19 | 06; 13 | 01; 08; 15 | 03; 10; 17 | 04; 11; 18 |

Matériel/Équipement à prévoir

Tous nos conseils (vêtements, chaussures, sac, bâtons, cartes...) sont sur notre site Internet. Pour toutes les activités prévoir de quoi s'hydrater. Si vous avez besoin d'un sac à dos, bien lire nos conseils. Etre bien chaussé pour le sport plein air est facile : tous les modèles tige basse, de Running, Trail, Raid et Course sont adaptés (pas de chaussures toutes neuves, « faites-les » à vos pieds avant). Pour les vêtements, la « technique de l'oignon » est parfaitement adaptée aux activités plein air. Nous fournissons des bâtons de qualité pour la Marche Nordique.

Passée la période d'évaluation de la hauteur qui vous convient, vous pourrez, si vous le souhaitez, passer par nos fournisseurs pour avoir votre propre paire.

Pour le Fitness Plein air nous fournissons tapis et accessoires.

Le certificat médical d'aptitude à la pratique du sport (établi depuis moins de 3 mois) est obligatoire dans le mois qui suit votre inscription.

So Swing - Inscription - Saison 2016/2017

MARCHE NORDIQUE / FITNESS PLEIN AIR

29 à 32 séances x 6 créneaux/sem de sept. 2016 à juin 2017, hors vac scolaires

Compléter, signer et envoyer avec le règlement à l'ordre de « So Swing » à :

Association So Swing - 5 Square St Germain – 78160 Marly-le-roi

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche Nordique et Fitness Plein air et j'autorise So Swing à me faire parvenir par courrier simple ou électronique toute information concernant les activités du club. Je m'engage à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Marche Nordique.

Fait à Marly-le-roi, le _____

Signatures de tss les personnes :

| TARIFS 2016 / 2017 | | | | | | |
|---|----------------------|-------------------|-------------------|--|----------------|---------------------------------------|
| Adhésion annuelle / par pers | Ancien adht | | | Nouvel adht | | |
| | 52 € | | | 57 € | | |
| <i>Si envoi avant le 30/06/2017</i> | 42 € | | | 47 € | | |
| | ABONNEMENT 1 act/sem | | | BONNEMENT 2 act/sem; DUO/sem et FAMILL | | |
| | M.NORD. EXPLORATION | FITNESS PLEIN AIR | M.NORD. TECHNIQUE | DUO (en sem) | Au choix 2 ACT | Sur total hors adhésion FAMILLE - 10% |
| | M.NORD. WEEK-END | lundi OU jeudi | lundi | | | |
| Trim 1 / 12 séances | 144 | 144 | 144 | 228 € | 252 € | 130 € |
| Trim 2 / 10 séances | 120 | 120 | 120 | 190 € | 210 € | 108 € |
| Trim 3 / 10 séances | 120 | | | 190 € | 210 € | 108 € |
| Trim 3 / 8 s (fitness) | | 96 € | | | | |
| Trim 3 / 7 (lundi) | | | 84 € | | | |
| Total | 384 | 360 | 348 | 608 | 672 € | 346 € |
| <i>soit 3 chqs remis à l'inscription et encaissés les 01/07; 01/01; 01/04</i> | 128 X 3 | 120 X 3 | 116 X 3 | 203 X 3 | 224 X 3 | 115 X 3 |
| <i>L'adhésion annuelle est à rajouter au chèque N°1</i> | | | | | | |
| Séance d'initiation/essai : 18€ (déductibles si inscription) | | | | | | |

INSCRIPTION

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|----------------------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|----------------|--|--|
| Adresse _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Code postal / Ville _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Inscription avant le 30/06/2016 ? | | | | Ancien adhérent 2015/2016 ? | | | | Nouvel adhérent ? | | | | | | | | | |
| OUI | | | | NON | | | | OUI | | | | NON | | | | | |
| NOM _____ | | | | NOM _____ | | | | NOM _____ | | | | | | | | | |
| PRENOM _____ | | | | PRENOM _____ | | | | PRENOM _____ | | | | | | | | | |
| Date naissance / Âge _____ | | | | Date naissance / Âge _____ | | | | Date naissance / Âge _____ | | | | | | | | | |
| Tel portable _____ | | | | Tel portable _____ | | | | Tel portable _____ | | | | | | | | | |
| Email _____ | | | | Email _____ | | | | Email _____ | | | | | | | | | |
| Date du certificat médical _____ | | | | Date du certificat médical _____ | | | | Date du certificat médical _____ | | | | | | | | | |
| ACTIVITES / à cocher | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FITNESS PLEIN AIR /lundi | | | 9h à 10h30 | | | FITNESS PLEIN AIR /lundi | | | 9h à 10h30 | | | FITNESS PLEIN AIR /lundi | | | 9h à 10h30 | | |
| MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi | | | 14h à 16h | | | MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi | | | 14h à 16h | | | MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi | | | 14h à 16h | | |
| MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi | | | 9h à 12h15 | | | MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi | | | 9h à 12h15 | | | MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi | | | 9h à 12h15 | | |
| FITNESS PLEIN AIR /jeudi | | | 9h30 à 11h | | | FITNESS PLEIN AIR /jeudi | | | 9h30 à 11h | | | FITNESS PLEIN AIR /jeudi | | | 9h30 à 11h | | |
| MARCHE NORDIQUE WEEK-END /sam | | | 10h à 12h | | | MARCHE NORDIQUE W-END /sam | | | 10h à 12h | | | MARCHE NORDIQUE W-END /sam | | | 10h à 12h | | |
| MARCHE NORDIQUE WEEK-END /dim | | | 10h à 12h | | | MARCHE NORDIQUE W-END /dim | | | 10h à 12h | | | MARCHE NORDIQUE W-END /dim | | | 10h à 12h | | |
| ABONNEMENTS à cocher | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Abt MN TECHNIQUE lundi | | | 29 séances/an | | | 348 | | | Abt MN TECHNIQUE lundi | | | 29 séances/an | | | 348 | | |
| Abt MN EXPLORATION mardi | | | 32 séances/an | | | 384 | | | Abt MN EXPLORATION mardi | | | 32 séances/an | | | 384 | | |
| Abt FITNESS lundi OU jeudi | | | 30 séances/an | | | 360 | | | Abt FITNESS lundi OU jeudi | | | 30 séances/an | | | 360 | | |
| Abt MN WEEK-END sam OU dim | | | 32 séances/an | | | 384 | | | Abt MN WEEK-END sam OU dim | | | 32 séances/an | | | 384 | | |
| Abt DUO Marche nordique ET Fitness | | | 64 séances/an | | | 608 | | | Abt DUO Marche nordique ET Fitness | | | 64 séances/an | | | 608 | | |
| Choisir les créneaux pour la saison | | | Marche Nordique | | | lundi OU mardi | | | Choisir les créneaux pour la saison | | | Marche Nordique | | | lundi OU mardi | | |
| | | | Fitness | | | lundi OU jeudi | | | | | | Choisir les créneaux pour la saison | | | Fitness | | |
| TARIF Abonnement | | | | TARIF Abonnement | | | | TARIF Abonnement | | | | | | | | | |
| Montant de l'adhésion / annuelle | | | | Montant de l'adhésion / annuelle | | | | Montant de l'adhésion / annuelle | | | | | | | | | |
| Si inscription familiale, appliquer moins 10% sur total (hors adhésion individuelle annuelle). Merci de regrouper en 3 chèques maximum pour toute la famille | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Si inscription familiale / TOTAL des abonnements | | | | Montant de la réduction de 10% | | | | Total à régler moins 10% | | | | | | | | | |
| Le montant de l'adhésion (ou des) est à rajouter au 1er chèque - Règlement à l'ordre de "Association SO SWING" | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Banque _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Encaissement à réception (à partir du 01/07/2016) - Montant du chèque 1 + adhésion annuelle | | | | | | N° du chèque | | | | | | | | | | | |
| Encaissement 01/01/2017 - Montant du chèque 2 | | | | | | N° du chèque | | | | | | | | | | | |
| Encaissement 01/04/2017 - Montant du chèque 3 | | | | | | N° du chèque | | | | | | | | | | | |