



Stimule la circulation du sang, le rythme cardiaque et le cerveau. De nombreux muscles du corps sont sollicités comme par exemple ceux des jambes, des bras et même les dorsaux.

**COUNTRY** mercredi de 17 h 30 h à 19 h 30



Offre de multiples bienfaits tels que l'amélioration de la posture, la réduction des maux de dos et un développement harmonieux de la connexion corps-esprit.

**PILATES** lundi de 9 h à 11 h 10



Bon moyen pour entretenir une bonne condition physique. En effet, elle propose des exercices cardiovasculaires ainsi que des mouvements énergiques sur l'ensemble du corps.

**AFROMOOV'N** mardi de 19 h 45 à 20 h 45

**RESTEZ EN CONTACT !**



[www.gym-mons.fr](http://www.gym-mons.fr)



<https://www.facebook.com/gym.mons>



06 58 76 15 69



gv59370@gmail.com

**GYM MONS UNE ASSO A VIVRE**

ENVIE DE BOUGER, SE DECONTRACTER

DANS UNE AMBIANCE SYMPA

Venez nous rejoindre !



www.gym-mons.fr  
gv59370@gmail.com  
T: 06 58 76 15 69

**GYM'MONS  
POUR TOUS**

SAISON 2025-2026

**FITNESS / FIT'STICK**

ACTIGYM

BOX'ENERGY

AQUAGYM

STRETCHING

VOLLEY BALL LOISIRS

OXYGYM

COUNTRY

PILATES

BODY STEP

FUN DANCE / FIT'STICK

ZUMBA

RANDOS

RM TOTAL BODY

YOGA DOUX

ACTIFORM

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AFROMOOV'N

CROSS TRAINING

INSCRIPTION :  
**Samedi 6 septembre**  
Salle Renaissance

REPRISE DES COURS  
**lundi 8 septembre**  
sauf aquagym  
lundi 15 septembre



# Activités 2025-2026

	Lieux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
A	Actiform	Salle Rabelais <sup>1</sup>				14h30 à 15h30 (Catherine)		
	Actigym (Seniors)	Salle Rabelais <sup>1</sup>				9h à 10 h (Mélanie)		
	Activité physique adaptée (handicaps)	Salle Renaissance <sup>2</sup>						10h à 12h (Catherine / Isabelle)
	Afromoov'N	Salle Renaissance <sup>2</sup>		19h45 à 20h45 (Mathias)				
	Aquagym	Piscine municipale <sup>3</sup>	17h à 17h45 (Mathieu) 17h45 à 18h30 (Lucas) 18h30 à 19h15 (Djamel) 19h15 à 20h (Djamel)		19h30 à 20h15 (Anthony)	19h à 19h45 (Lucas)		
B	Body Step	Salle Renaissance <sup>2</sup>				19h35 à 20h35 (Aurélie B.)		
	Box'Energy	Salle Renaissance <sup>2</sup>					19h à 20h (Aurélie W.)	
C	Country - débutants - confirmés	Salle Marie Curie <sup>4</sup>			17h30 à 18h30 18h30 à 19h30 (Bénédicte)			
	Cross training	Salle Renaissance <sup>2</sup>			18h à 19h (Mathieu D.)			
F	Fitness / Fit'Stick (jeudi)	Salle Renaissance <sup>2</sup>	19h à 20h (Aurélie W.)			18h30 à 19h30 (Aurélie B.)		
	Fun Dance/Fit'Stick	Salle Renaissance <sup>2</sup>					10 h 45 à 11 h 45 (Aurélie B.)	
G	Gym abdos fessiers	Salle Rabelais <sup>1</sup>		9h à 10h (Catherine)				
O	Oxygym (activité extérieure)	Fort de Mons			10h à 11h (Mathieu D.)			
P	Pilates	Salle Rabelais <sup>1</sup>	9h à 10h (Mélanie) 10h10 à 11h10 (Mélanie)					
R	RM Total Body	Salle Rabelais <sup>1</sup>		11h à 12h (Mélanie)				
S	Stretching	Salle Renaissance <sup>2</sup> Salle Rabelais <sup>1</sup>	20h à 21h (Aurélie W.)	10h à 11h (Catherine)				
V	Volley ball loisir	Salle Léo Lagrange <sup>5</sup>	20h à 22h (Sébastien)		20h à 22h (Sébastien)			
Y	Yoga doux (30 pers maxi par cours)	Salle Rabelais <sup>1</sup>				10h15 à 11h15 11h30 à 12h30 (Fabienne)		
Z	Zumba	Salle Renaissance <sup>2</sup>			19h45 à 20h45 (Fati)			

Randonnées pédestres plusieurs fois dans l'année (lieux définis dans les cours, site internet et facebook, 15 j avant la rando)

1 Salle Rabelais : rue Schweitzer

3 Piscine : rue Lacordaire

5 Salle Léo Lagrange : rue Rollin

2 Salle Renaissance : rue Lyautey

4 Salle Marie Curie : rue P. Curie

LICENCE VALABLE POUR TOUTES LES ACTIVITES



## EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR

- Licence valable de **septembre à fin juin**.
- Cours **adultes à partir de 16 ans**.
- Seuls les adhérents sont admis pendant les cours (**les enfants ne sont pas admis dans les cours adultes**).
- **Licence à présenter à chaque cours** (en cas de non présentation, éviction possible du cours).
- **Respect impératif des horaires de début et de fin de cours**.
- **Changement de baskets obligatoire** pour avoir accès aux salles. Tenue de sport appropriée demandée.
- **Éteindre les portables**
- **Le fait d'être adhérent à l'asso Gym'Mons, implique l'acceptation pure et simple du règlement intérieur et des statuts de l'association.**
- **Aquagym : uniquement 1 séance/semaine**
- **Pas de cours pendant les congés scolaires** (sauf vendredi et samedi qui suivent l'Ascension)



## REPRISE DES COURS

**Fitness : 8 septembre 2025**

**Aquagym : 15 septembre 2025**

## GYM MONS UNE ASSO A VIVRE

- Une gymnastique de qualité dispensée par des **professeurs qualifiés, diplômés de la FFEPGV**
- Une asso sportive **dynamique** qui propose plus de **30 cours diurnes et nocturnes** par semaine
- De nombreux créneaux horaires disponibles
- Une **cotisation très accessible**
- Une **ambiance détendue**, sans esprit de compétition

**Vous serez licencié auprès de la FFEPGV** : une fédération multisports qui réunit plus de 516 300 pratiquants au sein de 6 000 clubs, elle est aujourd'hui en France la 1ère Fédération sportive non compétitive et la 5ème Fédération tous sports confondus qui figure au troisième rang des fédérations nationales tous sports confondus.



Le règlement intérieur complet est consultable sur le site internet et affiché dans les salles de sport



## LES PIÈCES À FOURNIR

- **Fiche inscription cartonnée** complétée, datée et signée
- **Enveloppe autocollante timbrée** avec vos nom et adresse (*à ne pas fournir le jour de l'inscription*)
- **Questionnaire de santé** complété, daté et signé
- **Justificatif de domicile** (uniquement pour les Monsois)

Dès réception de votre carte de membre adhérent, veuillez **coller votre photo**.

L'inscription à l'association permet l'accès à tous les cours GV et aux sports loisirs. *La licence doit être présentée dans chaque cours.*

**Aquagym : uniquement 1 séance/semaine**



### TARIFS

Monsois : • individuels : 105 €  
• couples\* : 190 €

Extérieurs : • individuels : 110 €  
• couples\* : 200 €

Activité physique adaptée : 65 €  
(cours du dimanche matin)

Déduction fiscale  
de la licence FFEPGV



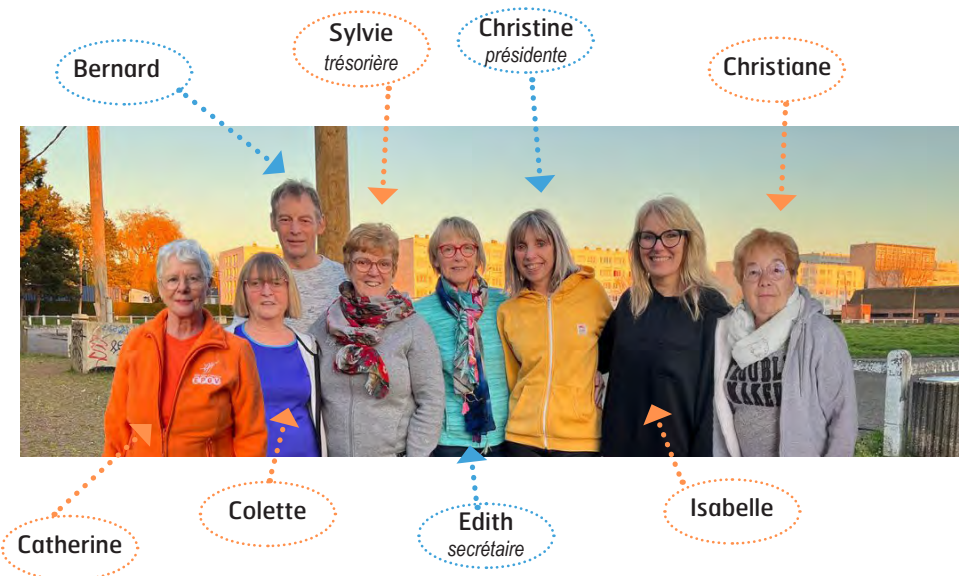
Remboursement  
éventuel de votre adhésion  
auprès de votre mutuelle  
ou CE

\* Seules 2 personnes appartenant à un même foyer fiscal (demeurant à la même adresse) pourront bénéficier de ce tarif préférentiel.

Le dossier **complet** est à remettre :

- lors de l'inscription, le 6 septembre (sans enveloppe timbrée)
- par courrier à GV Mons (trésorière : 6 square F. Mauriac 59290 Wasquehal)
- lors d'un cours aux responsables de salle ci-dessous

## UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES ACTIFS À VOS CÔTÉS



## LES BIENFAITS DU SPORT



diminue  
le stress



renforce  
les os



renforce  
le dos



booste le  
métabolisme



renforce  
l'immunité



transforme  
le physique



Informations de la mairie - saison 2025-2026

## PROCÉDURE A RESPECTER COURS DE PISCINE

- 1 - Pointage des adhérent(e)s :** 10 MINUTES AVANT LE DÉBUT DU COURS, DANS LE HALL de la piscine.
- 2 - Accès aux vestiaires :** UNIQUEMENT APRÈS AUTORISATION DU PERSONNEL MUNICIPAL.
- 3 - Vestiaires à utiliser :** UNIQUEMENT LES VESTIAIRES FAMILIAUX (attendre qu'une cabine se libère).  
*Les vestiaires individuels et PMR restent réservés aux usagers quittant les séances publiques ou l'aquagym municipale.*

**Modifications des horaires de cours :**  
Mercredi : **19 h 45 à 20 h 30**  
Jeudi : **19 h 30 à 20 h 15**

Merci de votre compréhension et de votre collaboration pour le bon déroulement des cours.  
Nous comptons sur chacun(e) pour respecter ces consignes et contribuer à une ambiance sereine et organisée.

Le comité



## NOUVEAU MOYEN DE PAIEMENT : SIMPLE, SECURISE ET EN LIGNE !

### • POURQUOI HELLOASSO ?

- Paiement **100 % sécurisé**
- Gratuit (pas de frais supplémentaires)
- Accessible 24h/24, où que vous soyez
- **Interface intuitive et facile à utiliser**
- Démarche respectueuse de l'environnement

### • COMMENT RÉGLER VOTRE ADHÉSION ?

- 1 - Rendez-vous sur notre lien HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/gymnastique-volontaire-monsoise>**
- 2 - Suivez les étapes indiquées (le site est très simple à utiliser)
- 3 - Munissez-vous de votre carte bancaire pour effectuer le paiement
- 4 - Vous recevrez une **confirmation instantanée par e-mail**

### • À NOTER :

Le paiement via HelloAsso est recommandé pour un traitement plus rapide de votre inscription.  
En cas de difficulté, notre équipe reste à votre disposition pour vous accompagner.  
Bien sûr, les inscriptions papier + chèque/espèces sont toujours acceptés.

Le comité

# Questionnaire de santé

## Volet à conserver par le licencié

REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord du médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A CE JOUR :</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017

Si vous avez répondu « NON » à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir. En revanche, si vous avez répondu « OUI » à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.

## Volet à remettre à l'association

Je soussigné(e) (Nom, prénom) ..... atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive ...../..... au club EPGV : ..... (Nom du club à compléter).

A ....., le ...../...../.....

Signature

# Bulletin d'Inscription 2025 / 2026

A compléter en caractère d'imprimerie

OU

Utilisez Helloasso pour vous inscrire.

Moyen de paiement simple, sécurisé et en ligne.

Lien : <https://www.helloasso.com/associations/gymnastique-volontaire-monsoise>

Nom		
Prénom		
Date de naissance		
<b>ADRESSE</b>		
N° :	Apt :	Etage :
Rue :		
Code postal :		
Ville :		
E-mail		
Téléphone fixe		
Téléphone mobile		

<b>AQUAGYM</b>					
<b>Cochez une seule séance</b>					
<b>Lundi</b>		<b>Mercredi</b>		<b>Jeudi</b>	
17H		19H45		19H30	
17H45					
18H30					
19H15					
<b>PAIEMENT</b>					
		<b>Monsois</b>		<b>Extérieur</b>	
Adulte		105€		110€	
Couple		190€		200€	
Gym adaptée		65€		65€	
Chèque		Espèces			
<b>PIECES A FOURNIR</b>					
Justificatif de Domicile pour les Monsois			Questionnaire de santé		
Enveloppe timbrée			Bulletin d'inscription		
<b>Le fait d'être adhérent à l'association GYM MONS, implique l'acceptation pure et simple du règlement intérieur et des statuts de l'association. Ils sont affichés dans les salles et sont consultables sur le site internet.</b>					
<input type="checkbox"/> J'accepte le droit à l'image				Date :	
<input type="checkbox"/> J'accepte la politique de confidentialité				Signature :	
<b>Assurance complémentaire facultative</b>				<input type="checkbox"/> OUI	
				<input type="checkbox"/> NON	