

DEMANDE D'ADHESION 2025/26

Etiez vous adhérent saison 2024/25 **oui** **non**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse.....

.....Tél.....

Mail :.....

DOCUMENTS à remettre lors de l'inscription

- Autorisation droit à l'image, téléchargeable sur site NSL **oui** **non**
- 1 questionnaire médical, téléchargeable sur site NSL : **oui** **non**
Vous trouverez les docs ci-dessus dans la rubrique planning-forfait du site, si vous avez des difficultés infos au bureau.
- 2 photos format identité **oui** **non**
- Si adhérent mineur autorisation parentale *doc fourni au bureau à l'inscription*

REGLEMENT ADHESION à l'inscription en totalité ou 3 ou 2 chq en fonction de la période d'adhésion, datés du jour du règlement. Chèque remis en banque les 10/09 – 10/01 – 10/04
Chèques ANCV acceptés.

Forfait choisi et son montant :

Mode règlement et banque :

A l'ordre de NSL chq 1 montant : num.....

chq 2 montant : num.....

chq 3 montant : num.....

Je dois présenter ma carte adhérent(e) à tout contrôle, je m'engage à respecter les règles de savoir-vivre lors des séances vis-à-vis des encadrants et des adhérents.
Règlement NSL disponible au siège NSL ou sur le site rubrique planning /forfaits.

DATE et SIGNATURE



NSL - NATURE SPORTS ET LOISIRS

Maison des Associations MOLIERE
12, rue des Grands Prés 03100 Montluçon

PLANNING 2025/2026

en prévision et sous accord mairie

PLANNING POUVANT ETRE SOUMIS A MODIFICATION EN COURS DE SAISON

Règlement NSL consultable au siège ou sur son site web



PERMANENCES ET INFOS : du lundi au vendredi de 14h à 18h

Horaires pouvant varier en fonction des périodes
Relations/Com. 09 53 91 64 40 ou 06 79 95 20 29

Mail: ns103100.mtluc@gmail.com

Site web NSL Montluçon – Retrouvez NSL sur Facebook



PLANNING

tapis et baskets propres en salle



NSL décline toutes responsabilités des effets perdus sur activités intérieures/extérieures

LUNDI

11h/12h AQUAGYM Centre aqualudique
 12h15/13h15 RENFO B.Vian - Paloma
 13h45/14h45 TABATA St Vincent- Patricia
 15h30/16h30 YOGA St Vincent - Jérémie
 17h45/18h45 ZEN TAÏSO St Vincent - Héloïse
 18h45/19h45 PILATES Approche Posturo Respiratoire de Gasquet- St Vincent - Héloïse



MARDI

9h/10h RENFO B.Vian - Noémie / Patricia
 9h30/10h30 YOGA sur CHAISE séance spécifique* ^{Nouveau} Salle Hibiscus - Jérémie
 10h/11h PILATES INTERMEDIAIRE B.Vian - Patricia
 11h/12h STRETCHING B.Vian – Paloma
 11h/12h YOGA St Vincent - Jérémie
 14h/15h ZEN TAÏSO B.Vian - Héloïse
 15h/16h PILATES Approche Posturo Respiratoire B.Vian - Héloïse



MERCREDI

8h/9h AQUAGYM
 10h/11h FUN ENERGIE B.Vian - Sophie
 11h/12h PILATES petit matériel B.Vian - Sophie
 18h/19h15 MOVE DANCE P. Lafargue étage - Patricia
 18h30/19h30 RENFO B. Vian - Magali
 19h30/20h30 STRETCHING RELAXATION B.Vian - Magali



JEUDI

11h/12h MISE en FORME & STRETCHING St Vincent - Valéry ^{Nouvelle formule}
 12h15/13h15 PILATES MOBILITE B.Vian - Valéry ^{Nouvelle formule}
 14h/15h PILATES avec ou sans petit matériel B.Vian - Patricia
 15h/16h FITBALL (Pilates Ballon) B.Vian - Patricia
 16h/17h BALL ZENITUDE B.Vian - Patricia
 18h15/19h45 URBAN FREE lieux variés – Valéry



VENREDI

9H30/11H30 MARCHE ACTIVE - Paloma ^{Nouvelle formule}
 17h/18h YOGA des 5 SAISONS St Vincent - Agnès
 18h/19h30 CARDIO MIX P. Lafargue - Patricia / Paul ^{Nouvelle formule}



LIEUX ACTIVITES : Salle Boris VIAN rue des Faucheroux - Salle St Vincent 4 Quai Turgot
 Salle P. Lafargue rue Gustave COURBET - Centre Aqualudique de la loue St Victor
 Salle Hibiscus Maison des Associations Molière 12, rue des Grands Près.

FORFAITS LICENCE COMPRISE	Si adhésion prise du :		
	Du 01/09 au 30/06	du 01/01 au 30/06	du 01/04 ...
CARTE 1 toutes activités <i>Ex si 2h/sem = 3.12 coût/h</i>	219€ soit 109+55+55	171€ soit 111+60	89€
CARTE 1 spécifiée étudiants, pôle emploi famille <i>Ex si 2h/sem = 2.84€ coût/h</i>	199€ soit 99+50+50	149€ soit 99+50	79€
CARTE 2 FITNESS +YOGA+MARCHÉ Activité Aquagym exclue <i>Ex si 2h/sem = 2.85€ coût/h</i>	200€ soit 100+50+50	145€ soit 95+50	75€
CARTE 3 FITNESS +AQUA+MARCHÉ Activité Yoga exclue <i>Ex si 2h/sem = 2.84€ coût/h</i>	199€ soit 99+50+50	149€ soit 99+50	79€
CARTE FITNESS Activité Yoga, Aquagym, Marche exclues du forfait <i>Ex si 2h/sem = 2.40 €coût/h</i>	168€ soit 98+35+35	123€ soit 83+40	58€
CARTE AQUA forfait <i>Ex si 2h/sem = 2.50€ coût/h</i>	175€ soit 105+35+35	150€ soit 100+50	70€
<u>Le Centre Aqualudique reste prioritaire sur ses évènements ayant lieu sur créneaux associatifs</u>			
CARTE AQUA 1h/sem	120€ soit 80+20+20 <i>3.42€ coût/h</i>	100€ soit 80+20	40€
CARTE YOGA forfait <i>Ex si 2h/sem = 2.78€ coût/h</i>	195€ soit 105+45+45	160€ soit 100+60	80€
MARCHE ACTIVE	70€	40€	30€

***CARTE SPECIFIQUE** réservée aux personnes en difficultés physiques
YOGA SUR CHAISE 155€ soit 95+30+30 115€ soit 75€ +40 45€
4.42€ coût/h

NSL se réserve le droit du modifier, annuler, supprimer une activité n'enregistrant pas un nombre suffisant de participants. Un certificat de contre-indication à la pratique sportive pour une période de 3 mois minimum sera obligatoire pour l'étude d'un remboursement.