

DEMANDE D'ADHESION 2023/24 remettre à NSL

Etiez vous adhérent saison 2022/23 **oui** **non**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse.....

Tél :Mail :

Autorisation droit à l'image, photos, vidéos **oui** **non**

DOCUMENTS à remettre lors de l'inscription

- 1 questionnaire médical à renseigner téléchargeable sur site NSL
Rubrique planning-forfait ou infos au bureau **oui** **non**
- 2 photos format identité **oui** **non**
- Si adhérent mineur autorisation parentale *doc fourni à l'inscription*

REGLEMENT ADHESION à l'inscription avec 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

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



NATURE SPORTS ET LOISIRS

Association loi 1901 enregistrée sous-préf Montluçon 07/03/16 w0310028706 siret 82219109400025

NSL Maison des Associations MOLIERE

12, rue des Grands Prés - 03100 Montluçon



PLANNING ACTIVITES

2023/2024

En prévision et sous accord mairie

PLANNING POUVANT ETRE SOUMIS A MODIFICATION EN COURS DE SAISON

PERMANENCES ET INFOS

Du lundi au vendredi de 14h à 17h30

Horaires de permanences pouvant varier en fonction des périodes

Relations/Com. 09 53 91 64 40 ou 06 79 95 20 29

Mail : nsl03100.mtluc@gmail.com

Site web « NSL la Santé par le Sport »

NSL sur



PLANNING JOURNALIER DE VOS ACTIVITES				A conserver	
Tapis personnel, baskets propres en salles				par l'adhérent	
LUNDI	11h/12h	Aquagym	centre aqua	Nicolas	
	12h15/13h15	Renfo musculaire	salle Boris Vian	Vinciane	
	13h45/14h45	Renfo Tabata	salle St Vincent	Patricia	
	15h30/16h30	Yoga	salle St Vincent	Agnès	
	17h45/18h45	Taïso	salle St Vincent	Héloïse	
	18h45/19h45	Pilates	salle St Vincent	Héloïse	
	19h45/20h45	Aquagym	centre aqualudique	
MARDI	9h/10h	Renfo musculaire	salle Boris Vian	Noém./ Pat	
	10h/11h	Pilates	salle Boris Vian	Nathalie	
	11h/12h	Stretching	salle Boris Vian	Nathalie	
	11h/12h	Yoga	salle St Vincent	Agnès	
	14h/15h	Taïso	salle Boris Vian	Héloïse	
	15h/16h	Pilates	salle Boris Vian	Héloïse	
MERCREDI	8h/9h	Aquagym	centre aqua	Vinciane	
	9h30/11h30	Marche Nordique Randonnée <i>avec ou sans bâtons</i>	lieux variés	Sylvie	
	10h/11h	Energie Forme	salle Boris Vian	Sophie	
	11h/12h	Pilates	salle Boris Vian	Sophie	
	18h/19h30	Move Dance (zumba et varié)	salle Paul Lafargue	Patricia	
	18h30/19h30	Renfo musculaire	salle Boris Vian	Magali	
	19h30/20h30	Stretching relaxation	salle Boris Vian	Magali	
JEUDI	11h/12h	Forme Entretien	salle St Vincent	Valéry	
	12h15/13h15	Espace Forme	salle Boris Vian	Héloï/Val	
	14h/15h	Pilates	salle Boris Vian	Patricia	
	15h/16h	Fitball pilates ballon	salle Boris Vian	Patricia	
	16h/17h	Ball Zénitude	salle Boris Vian	Patricia	
	18h15/19h30	Urban Free**	extérieur ou salle P. Lafargue	Valéry	
VENDREDI	11h/12h	Aquagym	centre aqua	Maxime	
	17h/18h	Yoga	salle St Vincent	Agnès	
	18h/19h	Tabata	salle P. Lafargue	Patricia	
	19h/20h	Piloxing	salle P. Lafargue	Patricia	

**** Urban Free : Activité variée tel que marche active avec exercices renfo sur parcours avec prise en compte du milieu urbain, bancs, marches, barrières, ou naturel arbres etc, travail de toute la chaîne musculaire/ou exos en salle. Rdv lieux donnés chaque semaine par mail.**

A conserver	FORMULES	du 1/09 au 30/06	Du 1/01 au 30/06	1/04 au 30/06
par NSL	avec LICENCE			
CARTE 1	32h/sem	218 € soit 108+55+55	170 € soit 110 + 60	100 €
	Accès à toutes activités du planning	Ex : si 2h/sem= 3.11€ coût /heure		
CARTE 1	Tarif préférentiel	198 € soit 98+50+50	148 € soit 98 + 50	90 €
	étudiants, pôle emploi, famille	Ex : si 2h/sem= 2.82€ coût /heure		
CARTE 2	29h/sem	195 € soit 95+50+50	145 € soit 95 + 50	90 €
	Activité YOGA exclue du forfait	Ex : si 2h/sem= 2.78€ coût /heure		
CARTE 2	Tarif préférentiel	168 € soit 88+40+40	118 € soit 78 + 40	80 €
	étudiants, pôle emploi, famille	Ex : si 2h/sem= 2.40€ coût /heure		
CARTE FITNESS	23h/sem	163 € soit 93+35+35	115 € soit 75 + 40	65 €
	Yoga, Aquagym, Marche Nord. Exclue du forfait	Ex : si 2h/sem= 2.32€ coût /heure		
CARTE FORF. AQUAGYM		170 € soit 90+40+40	145 € soit 95 + 50	70 €
		Ex : si 2h/sem= 2.42€ coût /heure		
CARTE AQUA. 1H/sem		100 € soit 60+20+20	80 € soit 60+ 20	50 €
		Ex : 2.85€ coût /heure		
CARTE FORFAIT YOGA		185 € soit 95+45+45	155 € soit 95 + 60	100€
		Ex :si 2h/sem= 2.64€ coût /heure		
FORFAIT Marche Nordique Randonnée		105 € soit 60+25+20	70 € soit 60+20	50 €
	Avec loisirs ludiques	Soit les 2h/sem= 3.90€		

Suite au règlement intérieur consultable au siège ou sur le site, NSL se réserve le droit de modifier/annuler/supprimer 1 séance n'enregistrant pas un nombre suffisant de pratiquants. NSL décline toutes responsabilités en cas d'effets perdus dans tous vestiaires.

A l'occasion de « l'Été sera Sault » NSL peut être amené à proposer des activités juillet/août avec Montluçon Communauté de Commune.

Un certificat médical de contre-indication à la pratique sportive, dûment rempli par le médecin pour une période de 3 mois minimum sera obligatoire pour l'étude d'un remboursement