

## 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](mailto:nsl03100.mtluc@gmail.com)

Site web « NSL la Santé par le Sport »

NSL sur



| <b>PLANNING JOURNALIER DE VOS ACTIVITES</b>       |             |  |                                | <b>A conserver</b>    |  |
|---|-------------|--|--------------------------------|-----------------------|--|
| <b>Tapis personnel, baskets propres en salles</b> |             |  |                                | <b>par l'adhérent</b> |  |
| <b>LUNDI</b>                                      | 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             | .....                 |  |
| <b>MARDI</b>                                      | 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               |  |
| <b>MERCREDI</b>                                   | 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                |  |
| <b>JEUDI</b>                                      | 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                |  |
| <b>VENDREDI</b>                                   | 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.**

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