

Pour votre inscription, merci de nous fournir les éléments suivants **dans une enveloppe dédiée et fermée** :

- ce formulaire dûment complété. (**page 1**)
- votre règlement.
- un certificat médical si vous avez répondu oui à une ou plusieurs question du questionnaire de santé. **Les pages 2 et 3** sont à compléter mais à **conserver**.

Vous pourrez remettre votre enveloppe lors d'un cours ou l'envoyer à l'adresse suivante :

Fit'n dance 67, 7 rue Notre Dame, La Wantzenau.

La saison 2023/2024 – Début des cours le lundi 4 septembre 2023 – Fin le vendredi 30 juin 2024

Pas de cours : les jours fériés, vacances de Noël, et en cas d'indisponibilité du local.

Coordonnées du participant :

Nom..... Prénom.....Date de naissance..... /...../.....
Adresse complète.....
Code postal..... Ville.....
Tel :..... Mail.....

Cours de référence :

Je souhaite participer au cours de (lieu, jour, et heure) :

salle deJour.....Heure.....

mais également participer aux autres cours proposés tout lieu confondus dans la mesure des **places disponibles**.

Tarif : nombre de mois restants X 27€ =€ (ex : je m'inscris en février : il reste 5 mois : 5 x 27€ = 135€)

Je règle :

- ☐ en espèces
- ☐ en un chèque

Certif ou pas :

- ☐ J'atteste sur l'honneur de réponses **négatives à toutes** les rubriques du questionnaire de santé.
- ☐ Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions : il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau certificat médical à fournir. Présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Les réservations de cours sont **obligatoires** et se font sur notre site **fitndance.fr**

Les associations doivent vous informés que la pratique sportive comporte des risques et que pour couvrir ces risques l'adhérent à la possibilité de souscrire une assurance activité individuelle. (Article L321-4)

Date, lu et approuvé et signature :

Bienvenue chez Fit'n dance... !!!

Votre compte/vos réservations :

Votre compte sur le site fitndance.fr va être créé dès réception de votre dossier. Votre identifiant est **vosre email** et le mot de passe **fitndance2020**. (vous pouvez aussi modifier votre mot de passe)

Pour vous connecter : <https://fitndance.fr/login/>

Pour réserver : <https://fitndance.fr/reservations/>

Pour voir vos cours déjà réservés, et/ou annuler une réservation : <https://fitndance.fr/reservations/mesreservations/>

Quand réserver ?

Vous pouvez réserver **vos cours principal 100 jours** avant que le cours ait lieu et **vos cours supplémentaires 48h avant**, à condition qu'il reste de la place (je souhaite participer au cours jeudi 18h, je réserve à partir du mardi 18h). N'attendez pas la dernière minute pour réserver votre cours principal ou fixe, puisque 48h avant votre place sera considérée vacante et donc disponible pour les autres adhérents... Pensez également à annuler vos réservations si vous avez un imprévu, afin que d'autres puissent en profiter. :-)
Et ça, c'est vraiment COOL !!!

Comment annuler ?

Suite à une mise à jour du site, la page mes réservations, sur laquelle vous pouvez annuler vos séances, a changé visuellement... il n'y a plus marqué ANNULER, mais un petit triangle (menu déroulant) sur lequel il faut cliquer pour que l'option ANNULER apparaisse... Sur ordinateur le triangle est visible bien à droite de l'écran, par contre sur smartphone, il faut tourner son écran à l'horizontal pour voir le triangle...puis clique dessus pour faire apparaître le ANNULER, puis cliquer sur ANNULER...

Pourquoi faut-il réserver votre cours de référence ?

Cela permet en cas d'absence, d'annuler sa réservation et d'en faire profiter quelqu'un d'autre : **et ça c'est vraiment cool 😊**

Pourquoi faut-il réserver de manière générale ?

Pour ne pas être plus nombreux que prévu ;-)
Cela me permet aussi de connaître la fréquentation d'un cours tout au long de l'année, et d'ajuster le planning l'année suivante (ex : à Neudorf, le cours de gym du mercredi matin était très fréquenté l'année passée, je vous en propose un deuxième cette année, afin que tout le monde puisse en profiter, que personne ne reste sur liste d'attente) : **et ça c'est vraiment cool 😊**

Pourquoi beaucoup de cours sont notés COMPLET sur le site ? (pages -nos cours Neudorf - nos cours La Wantzenau – nos cours à La Robertsau)

Je note complet lorsqu'un cours atteint les 2/3 de sa capacité, pour qu'il reste toujours des places pour que vous puissiez faire des cours supplémentaires (ex : à La Wantzenau, 12 inscrits pour 20 places...) **et ça c'est vraiment cool 😊**
Cela m'évite d'avoir des demandes de séances d'essai ou de renseignement à des séances qui ont atteint les 2/3 du nombre maximum d'adhérents. Attention il ne s'agit pas de notre page de réservation... !!!

A coller sur le frigo....

FIT'N DANCE 2023/2024

A NEUDORF :

Lundi : 10h Ab+Do / 11h Ab+Do / 17h Bodysculpt / 18h Bodysculpt / 19h Zumba / 20h Yoga

Mardi : 18h Strong / 19h Pilates+stretch

Mercredi : 10h Gym d'entretien / 11h Gym d'entretien / 12h15 Ab+Do / 18h Pilates / 19h Bodysculpt
Jeudi : 18h Pilates / 19h Yoga

Vendredi : 17h Zumba Kids (7-11 ans) hors vacances scolaires / 18h Zumba / 19h Stretching

A LA WANTZ :

Mardi : 10h30 gym d'entretien / 11h30 circuit fitness

Mercredi : 18h cocktail fitness / 19h cocktail fitness

Samedi : 9h30 circuit fitness / 10h30 Gym d'entretien

A LA ROBERTSAU :

mercredi : 10h Zumba

samedi : 15h Zumba

Contact : contact@fitndance.fr , Sandra : 07 83 666 424

Réservation : fitndance.fr identifiant=votre email mot de passe=fitndance2020



Questionnaire Santé – Sport rempli le :

Nom, Prénom : Date de naissance :

RÉPONDEZ 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 inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À ce jour:		
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 ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

Si vous avez **répondu OUI à une ou plusieurs questions** : il est nécessaire de consulter votre médecin afin d'obtenir un nouveau **certificat médical** à fournir. Présentez-lui ce questionnaire renseigné.