

## FOIRE AUX QUESTIONS – INSCRIPTIONS ASPA GYM 2010

### **1) A quel âge peut-on commencer la gym ou le trampoline ?**

Nous prenons les enfants en baby-gym à partir de 5 ans (2005) et au trampoline à partir de 6 ans (2004).

### **2) Proposez-vous de la gym pour les garçons ?**

Nous prenons les garçons seulement en baby-gym, jusqu'à 6 ans. Nous vous invitons à prendre contact avec le club de Domène pour les enfants plus âgés.

### **3) Peut-on préinscrire nos enfants ?**

Nous ne prenons pas de préinscriptions. Toutes les inscriptions se font lors du **forum des associations du 11 septembre**. Attention cependant pour le trampoline, les places sont limitées. Les enfants déjà inscrits en 2009/2010 sont prioritaires pour se réinscrire.

### **4) Quand ont lieu les entrainements ?**

Il y a des entrainements tous les soirs de la semaine et le mercredi toute la journée, selon l'âge et le niveau. En général, les cours débutants ont lieu le mercredi après-midi.

### **5) Quelles sont les pièces à fournir pour s'inscrire ?**

Il faut remplir une feuille d'inscription (distribuée lors du forum ou téléchargeable sur le site à partir de la rentrée), fournir un certificat médical, une photo d'identité et la cotisation.

### **6) Comment puis-je faire si je ne peux me rendre au forum ?**

Le mieux est de se faire représenter par une autre personne au forum.

Sinon, il est également possible de passer à la salle de gym des Buclos lors des jours des tests de gymnastique (dont les horaires seront affichés sur le site à la rentrée) : nous ne pourrons en revanche pas vous garantir qu'il restera de la place.

### **7) Est-il possible de faire des séances d'essai ?**

Oui, les enfants ou adultes peuvent venir à une séance pour tester l'activité, avant de s'inscrire définitivement.

### **8) Quels sont les tarifs ?**

Le paiement se fait selon le lieu d'habitation et selon le quotient familial. Les tarifs diffèrent selon l'activité et sont répertoriés sur les fiches d'inscriptions, qui se trouvent dans la rubrique « Inscription » de notre site.

### **9) Est-il possible de payer en plusieurs fois ?**

Oui. Vous pouvez faire jusqu'à trois chèques.

**10) Prenez-vous la carte « M'RA » et le « chéquier jeune Isère » ?**

Oui. Il est possible de cumuler les deux.

**11) Combien y-a-t-il de compétitions dans l'année pour les groupes pré-compétition et compétition ?**

Il y a entre 2 à 4 compétitions dans l'année maximum. Les enfants engagés en compétition doivent obligatoirement participer à toutes les compétitions.

**12) Où ont lieu les entraînements ?**

Au gymnase des Buclos, dans la salle de gymnastique.

**13) Quand connaissons nous les jours et horaires des entraînements définitifs ?**

Les groupes seront affichés le 22 septembre, au gymnase des Buclos et sur le site internet. Seuls les groupes de gym compétition N5, N4 et N3 seront connus début septembre.

**14) Quel est l'emploi du temps pour les cours de fitness ?**

Des cours de fitness sont proposés les :

- Lundi mardi jeudi et vendredi de 12h00 à 13h15 : aérobic et abdos-fessiers
- Mercredi de 12h00 à 13h15 : stretching
- Lundi de 20h30 à 22h00 : step
- Jeudi de 20h30 à 21h30 : renforcement musculaire

L'adhésion annuelle donne droit à deux cours par semaine au choix ; il est possible de changer de cours d'une semaine à l'autre.

**15) Puis-je m'inscrire au fitness si je suis débutant(e) en sport ?**

Oui, au début de l'année les cours débutent "doucement" et suivent la progression des participants.