

## SO SWING - Saison 2016/2017 – Le sport en plein air / INSCRIPTION MARCHÉ NORDIQUE & FITNESS PLEIN AIR

Pour fidéliser nos adhérents et encourager la régularité indispensable à la cohésion et à la progression de nos groupes, cette année nous nous alignons sur toutes les associations et vous proposons de vous engager sur toute la saison 2016/2017 (sauf cas particulier : nous contacter).

Nos activités ont lieu par tous les temps, l'entraîneur sait adapter le programme des séances aux conditions extérieures au fil des saisons. Nos entraîneurs sont tous professionnels, diplômés du sport. Nous accueillons également des stagiaires en formation, qui accompagnent les groupes et secondent l'entraîneur.

**Plusieurs abonnements, étudiés au plus près de vos demandes, vous sont proposés**

- Abonnement simple à l'activité de votre choix
- Les 2 abonnements « Fitness plein air » ou « Marche nordique week-end » = possibilité chaque semaine d'intervertir de jour selon vos dispos – Abt Fitness plein air : lundi ou jeudi – Abt Marche nordique week-end : samedi ou dimanche
- Abonnement DUO « FITNESS/MARCHÉ NORDIQUE » = combinaison de ces 2 sports chaque semaine, soit 2 séances/sem (ne fonctionne pas sur le week-end)
- Famille = réduction de 10% sur la totalité de l'abonnement (hors adhésion) des membres d'une même famille
- Réduction sur l'adhésion = si inscription avant le 30/06/2016 (voir tarifs)

**6 séances chaque semaine avec René ou Charlotte**

**FITNESS PLEIN AIR avec Charlotte** le lundi de 9h à 10h30 - Parc de Marly

Dès le **lundi 12/09** une séance complète de Fitness en plein air : entraînement cardio, renforcement musculaire (y compris abdos) & étirements

**MARCHÉ NORDIQUE TECHNIQUE avec René** le lundi de 14h à 16h - Le Rdv alterne sur 6 lieux chaque semaine

Dès le **lundi 12/09** pour du pur Nordik Walking : marche nordique tonique & exercices techniques

**MARCHÉ NORDIQUE EXPLORATION avec Charlotte** le mardi de 9h à 12h15 - Rdv sur site différent chaque semaine

Dès le **mardi 13/09** pour de la Marche Nordique endurance & exploration du réseau de sentiers de l'ouest parisien

**FITNESS PLEIN AIR avec Charlotte** le jeudi de 9h30 à 11h - Parc de Marly

Dès le **jeudi 15/09** une séance complète de Fitness en plein air : entraînement cardio, renforcement musculaire (y compris abdos) & étirements

**MARCHÉ NORDIQUE WEEK-END avec René** le samedi de 10h à 12h - Le Rdv alterne sur 6 lieux chaque semaine

Dès le **samedi 17/09** pour pratiquer la marche nordique le week-end au choix chaque semaine le samedi ou le dimanche selon vos disponibilités

**MARCHÉ NORDIQUE WEEK-END avec René** le dimanche de 10h à 12h - Le Rdv alterne sur 6 lieux chaque semaine

Dès le **dimanche 11/09** pour pratiquer la marche nordique le week-end au choix chaque semaine le samedi ou le dimanche selon vos disponibilités

		Calendrier des séances PLEIN AIR - Saison 2016/2017				
		lundi	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Trim 1	sept.-16	12; 19; 26	13; 20; 27	15; 22; 29	17; 24	11; 18; 25
	oct.-16	03; 10; 17	04; 11; 18	06; 13	01; 08; 15	02; 09; 16
	nov.-16	07; 14; 21; 28	08; 15; 22; 29	03; 10; 17; 24	05; 12; 19; 26	06; 13; 20; 27
	déc.-16	05; 12	06; 13	01; 08; 15	03; 10; 17	04; 11
Trim 2	janv.-17	09; 16; 23; 30	03; 10; 17; 24; 31	05; 12; 19; 26	07; 14; 21; 28	08; 15; 22; 29
	févr.-17	20; 27	21; 28	02; 23	04; 25	05; 26
	mars-17	06; 13; 20; 27	07; 14; 21	02; 09; 16; 23	04; 11; 18; 25	05; 12; 19; 26
Trim 3	avr.-17	24	28/03; 18; 25	30/03; 20; 27	01; 22; 29	02; 23; 30
	mai-17	15; 22; 29	02; 09; 16; 23; 30	04; 11; 18	06; 13; 20; 27	07; 14; 21; 28
	juin-17	05; 12; 19	06; 13	01; 08; 15	03; 10; 17	04; 11; 18

### Matériel/Équipement à prévoir

Tous nos conseils (vêtements, chaussures, sac, bâtons, cartes...) sont sur notre site Internet. Pour toutes les activités prévoir de quoi s'hydrater. Si vous avez besoin d'un sac à dos, bien lire nos conseils. Être bien chaussé pour le sport plein air est facile : tous les modèles tige basse, de Running, Trail, Raid et Course sont adaptés (pas de chaussures toutes neuves, « faites-les » à vos pieds avant). Pour les vêtements, la « technique de l'oignon » est parfaitement adaptée aux activités plein air. Nous fournissons des bâtons de qualité pour la Marche Nordique.

Passée la période d'évaluation de la hauteur qui vous convient, vous pourrez, si vous le souhaitez, passer par nos fournisseurs pour avoir votre propre paire.

Pour le Fitness Plein air nous fournissons tapis et accessoires.

**Le certificat médical d'aptitude à la pratique du sport (établi depuis moins de 3 mois) est obligatoire dans le mois qui suit votre inscription.**

## So Swing - Inscription - Saison 2016/2017

### MARCHE NORDIQUE / FITNESS PLEIN AIR

29 à 32 séances x 6 créneaux/sem de sept. 2016 à juin 2017, hors vac scolaires

Compléter, signer et envoyer avec le règlement à l'ordre de « So Swing » à :

Association So Swing - 5 Square St Germain – 78160 Marly-le-roi

Je déclare que mon état de santé me permet de pratiquer Marche Nordique et Fitness Plein air et j'autorise So Swing à me faire parvenir par courrier simple ou électronique toute information concernant les activités du club. Je m'engage à fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Marche Nordique.

Fait à Marly-le-roi, le \_\_\_\_\_

Signatures de tss les personnes :

TARIFS 2016 / 2017						
Adhésion annuelle / par pers	Ancien adht			Nouvel adht		
	52 €			57 €		
<i>Si envoi avant le 30/06/2017</i>	42 €			47 €		
	ABONNEMENT 1 act/sem			BONNEMENT 2 act/sem; DUO/sem et FAMILL		
	M.NORD. EXPLORATION	FITNESS PLEIN AIR	M.NORD. TECHNIQUE	DUO (en sem)	Au choix 2 ACT	Sur total hors adhésion FAMILLE - 10%
	M.NORD. WEEK-END	lundi OU jeudi	lundi			
Trim 1 / 12 séances	144	144	144	228 €	252 €	130 €
Trim 2 / 10 séances	120	120	120	190 €	210 €	108 €
Trim 3 / 10 séances	120			190 €	210 €	108 €
Trim 3 / 8 s (fitness)		96 €				
Trim 3 / 7 (lundi)			84 €			
<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>360</b>	<b>348</b>	<b>608</b>	<b>672 €</b>	<b>346 €</b>
<i>soit 3 chqs remis à l'inscription et encaissés les 01/07; 01/01; 01/04</i>	128 X 3	120 X 3	116 X 3	203 X 3	224 X 3	115 X 3
<i>L'adhésion annuelle est à rajouter au chèque N°1</i>						
<b>Séance d'initiation/essai : 18€ (déductibles si inscription)</b>						

### INSCRIPTION

Adresse															
Code postal / Ville															
Inscription avant le 30/06/2016 ?	OUI		NON		Ancien adhérent 2015/2016 ?	OUI		NON		Nouvel adhérent ?	OUI		NON		
NOM				NOM				NOM				NOM			
PRENOM				PRENOM				PRENOM				PRENOM			
Date naissance / Âge				Date naissance / Âge				Date naissance / Âge				Date naissance / Âge			
Tel portable				Tel portable				Tel portable				Tel portable			
Email				Email				Email				Email			
Date du certificat médical				Date du certificat médical				Date du certificat médical				Date du certificat médical			
<b>ACTIVITES / à cocher</b>															
FITNESS PLEIN AIR /lundi	9h à 10h30			FITNESS PLEIN AIR /lundi	9h à 10h30			FITNESS PLEIN AIR /lundi	9h à 10h30			FITNESS PLEIN AIR /lundi	9h à 10h30		
MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi	14h à 16h			MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi	14h à 16h			MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi	14h à 16h			MARCHE NORDIQUE TECHNIQUE /lundi	14h à 16h		
MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi	9h à 12h15			MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi	9h à 12h15			MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi	9h à 12h15			MARCHE NORDIQUE EXPLORATION /mardi	9h à 12h15		
FITNESS PLEIN AIR /jeudi	9h30 à 11h			FITNESS PLEIN AIR /jeudi	9h30 à 11h			FITNESS PLEIN AIR /jeudi	9h30 à 11h			FITNESS PLEIN AIR /jeudi	9h30 à 11h		
MARCHE NORDIQUE WEEK-END /sam	10h à 12h			MARCHE NORDIQUE W-END /sam	10h à 12h			MARCHE NORDIQUE W-END /sam	10h à 12h			MARCHE NORDIQUE W-END /sam	10h à 12h		
MARCHE NORDIQUE WEEK-END /dim	10h à 12h			MARCHE NORDIQUE W-END /dim	10h à 12h			MARCHE NORDIQUE W-END /dim	10h à 12h			MARCHE NORDIQUE W-END /dim	10h à 12h		
<b>ABONNEMENTS à cocher</b>															
Abt MN TECHNIQUE lundi	29 séances/an	348		Abt MN TECHNIQUE lundi	29 séances/an	348		Abt MN TECHNIQUE lundi	29 séances/an	348		Abt MN TECHNIQUE lundi	29 séances/an	348	
Abt MN EXPLORATION mardi	32 séances/an	384		Abt MN EXPLORATION mardi	32 séances/an	384		Abt MN EXPLORATION mardi	32 séances/an	384		Abt MN EXPLORATION mardi	32 séances/an	384	
Abt FITNESS lundi OU jeudi	30 séances/an	360		Abt FITNESS lundi OU jeudi	30 séances/an	360		Abt FITNESS lundi OU jeudi	30 séances/an	360		Abt FITNESS lundi OU jeudi	30 séances/an	360	
Abt MN WEEK-END sam OU dim	32 séances/an	384		Abt MN WEEK-END sam OU dim	32 séances/an	384		Abt MN WEEK-END sam OU dim	32 séances/an	384		Abt MN WEEK-END sam OU dim	32 séances/an	384	
Abt DUO Marche nordique ET Fitness	64 séances/an	608		Abt DUO Marche nordique ET Fitness	64 séances/an	608		Abt DUO Marche nordique ET Fitness	64 séances/an	608		Abt DUO Marche nordique ET Fitness	64 séances/an	608	
Choisir les créneaux pour la saison	Marche Nordique	lundi OU mardi		Choisir les créneaux pour la saison	Marche Nordique	lundi OU mardi		Choisir les créneaux pour la saison	Marche Nordique	lundi OU mardi		Choisir les créneaux pour la saison	Marche Nordique	lundi OU mardi	
	Fitness	lundi OU jeudi			Fitness	lundi OU jeudi			Fitness	lundi OU jeudi			Fitness	lundi OU jeudi	
TARIF Abonnement				TARIF Abonnement				TARIF Abonnement				TARIF Abonnement			
Montant de l'adhésion / annuelle				Montant de l'adhésion / annuelle				Montant de l'adhésion / annuelle				Montant de l'adhésion / annuelle			
Si inscription familiale, appliquer moins 10% sur total (hors adhésion individuelle annuelle). Merci de regrouper en 3 chèques maximum pour toute la famille															
Si inscription familiale / TOTAL des abonnements				Montant de la réduction de 10%				Total à régler moins 10%							
Le montant de l'adhésion (ou des) est à rajouter au 1er chèque - Règlement à l'ordre de "Association SO SWING"															
Banque															
Encaissement à réception (à partir du 01/07/2016) - Montant du chèque 1 + adhésion annuelle													N° du chèque		
Encaissement 01/01/2017 - Montant du chèque 2													N° du chèque		
Encaissement 01/04/2017 - Montant du chèque 3													N° du chèque		