



DOSSIER D'INSCRIPTION Saison 2026-2027

Reprise le lundi 31 août 2026

Le dossier comprend 3 documents :

1. La fiche médicale/Adhésion FFC à remplir par votre cardiologue ou médecin traitant, datant de moins de trois mois
2. Le dossier d'inscription (présent document à signer et **à compléter entièrement, inscrivez les séances choisies**)
3. Le planning des activités (à conserver)

Comment s'inscrire ?

Le dossier d'inscription (La deuxième page du dossier complétée et signée) ainsi que la fiche médicale/adhésion FFC sont à remettre sous format papier avec le/les chèques auprès de vos moniteurs à votre première séance hors activité piscine.

Date d'ouverture du Club : 31 août 2026, les activités Piscine reprendront mi-septembre.

Règlement : Le règlement se fait par chèque uniquement (à l'ordre du Club Cœur et Santé de Montpellier). Payable en deux ou trois chèques (tous les chèques doivent être remis à l'inscription, ils seront mis à l'encaissement fin septembre, fin octobre et fin novembre).

Tarifs : Contacter votre mutuelle pour participation éventuelle

Du 31 août 2026 au 31 juillet 2027	200 € adhésion club et 20 € adhésion FFC/Assurances	220 €
Du 1 ^{er} janvier 2027 au 31 juillet 2027	150 € adhésion club et 20 € adhésion FFC/Assurances	170 €
Du 1 ^{er} avril 2027 au 31 juillet 2027	100 € adhésion club et 20 € adhésion FFC/Assurances	120 €

Aucun remboursement ne peut être envisagé en cours d'année pour quelque raison que ce soit.

Activité MARCHÉ : Contact par Téléphone

Afin de pouvoir y participer et être informé du lieu de rendez-vous chaque semaine, vous devez vous inscrire auprès de la monitrice ou/et de la bénévole dont les numéros de téléphone sont en page 2

Activité AQUAGYM/AQUABIKE sur le site de la Clinique PIC SAINT LOUP

Organisation et gestion de listes

Devant le nombre d'adhérents grandissant du club et la taille de la piscine, le club est obligé d'instaurer des règles et de constituer des groupes nominatifs. Il est donc obligatoire de cocher la demande d'inscription à la piscine en page 2.

Chaque cours peut accueillir 10 vélos L'activité piscine au Pic Saint Loup se compose en alternance de séance d'aquagym – 12 personnes – et de séances d'aquabike – 10 personnes. Elle est comme les autres activités du club accessible prioritairement aux adhérents présentant des antécédents cardio-vasculaires et sans contre-indication de leur cardiologue.

Comme l'année dernière, nous allons gérer une liste de 'personnes à créneaux fixes' et des personnes en liste d'attente. Nous demandons à chaque adhérent titulaire d'un créneau de **prévenir de son absence afin que les personnes en liste d'attente puissent les remplacer**. En vous inscrivant au club, vous adhérez aussi aux principes d'entraide d'usagers présentant une pathologie cardiaque ou à risque. **Tout titulaire qui ne prévient pas 2 fois de son absence avant son cours se voit exposé à repasser en liste d'attente**. Ce système a permis à de nombreux adhérents d'accéder très régulièrement aux cours. Nous avons tous nos activités (petits enfants, vacances, fêtes de famille, etc.).

Règlement du Club

Ce club peut exister grâce à la FFC, les bénévoles et les partenariats avec les différents sites.

En adhérent au club, vous vous engagez à respecter les règles de chaque site fréquenté. Nous vous rappelons quelques règles de bon sens : Respect des horaires et des personnes, attendre que le personnel ou groupes précédents soient sortis, ne pas rentrer dans la salle ou le bassin sans le moniteur, les places pompiers doivent rester vacantes. Toute personne qui ne respectera pas ces dispositions, pourra se voir exclu du club afin que la majorité puisse profiter de cette chance de pratiquer dans ces établissements.

Un dossier complet est obligatoire pour commencer les cours et être assuré

Veillez indiquer les activités que vous allez pratiquer, afin de faire partie de la liste de diffusion d'informations tout au long de l'année

Nom Prénom :

Marche. Je coche la marche choisie

- ☐ Je participe à l'activité MARCHÉ ENCADRÉE, je m'inscris auprès de Stéphanie au 06 49 62 70 14
- ☐ Je participe à l'activité MARCHÉ BÉNÉVOLE, je m'inscris auprès d'Alphonsine au 06 12 87 60 38

Piscine. Cochez le ou les créneaux qui peuvent vous intéresser. Les cours démarrent mi-septembre après constitution des listes

Piscine Jean Vives ☐ 17 h 00 à 18 h 00

Piscine Pic St Loup Jeudi ☐ 16 h 30 ☐ 17 h 30 ou samedi ☐ 9 h 30 ☐ 10 h 30 ☐ 11 h 30

Activités adaptées des différents sites : merci d'entourer ou de cocher vos préférences

CHU – ADV :

Lundi 17 h 00 à 18 h 00 ☐

Mardi 17 h 15 à 18 h 15 ☐ ou 17 h 45 à 18 h 45 ☐

Jeudi 17 h 15 à 18 h 15 ☐ ou 17 h 45 à 18 h 45 ☐

Clinique FF

Lundi : 17 h à 18 h ☐ ou 17 h 30 à 18 h 30 ☐

Mardi : 12 h 00 à 13 h 15 ☐

Mercredi : 17 h à 18 h ☐ ou 17 h 30 à 18 h 30 ☐

Jeudi : 12 h à 13 h 15 ☐

Clinique PSL

Lundi : 12 h à 13 h ☐ ou 13 h à 14 h ☐ (**Nouveau**)

Mardi : 18 h 30 à 19 h 30 ☐

Mercredi : 17 h 30 à 18 h 30 ☐ ou 18 h 30 à 19 h 30 ☐

Jeudi : 17 h 30 à 18 h 30 (**Nouveau**) ☐

Vendredi : 17 h 30 à 18 h 30 ☐ ou 18 h 00 à 19 h 00 ☐

Centre Fernand Arnaud St clement de rivièrè

Mardi : 14h30 15h30 ☐ (**Nouveau**)

CHU LAPEYRONIE Le mardi de 17 h 00 à 18 h 00 ☐

Participation à la vie du Club

Seriez-vous intéressé pour partager vos idées au sein du bureau du Club Cœur et Santé,

Oui ☐ Non ☐

Dans quel domaine souhaiteriez-vous aider le club ?

☐ Secrétariat ☐ Communication ☐ Stands parcours du cœur ☐ Logistiques ☐ Informatique ☐ Marches

☐ Autres Précisez

Je m'engage à respecter les consignes de chaque établissement fréquenté et les règles de fonctionnement du Club

Le à

Signature