



Bulletin d'inscription

2023 /2024

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Code postale : Ville :

Téléphone fixe : Portable :

Email :

Pratiquez-vous un sport ! **Oui** **non**

Lequel ?.....

Faites-vous partie d'un club ? **Oui** **non**

Activités choisies :

La marche nordique Le Bungypump
(Marche avec bâtons ludiques et dynamiques)

La rando marche nordique La rando douce

La randonnée pédestre week end + stage MN
(1/2 journée + journée)

La balade en Vélo Les sorties DUO
(1/2 journée + journée) (Marches + Gym & canoë)

REGLEMENT INTERIEUR « Nordic Nature Médoc »:

1. Certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités sportives (marche nordique, bungypump, randonnée, fitness et VTT) de moins de 3 mois.
Le pratiquant se déclare en bonne santé pour la pratique des activités proposées.
« Nordic Nature Médoc » décline toute responsabilité médicale en cas d'éventuels facteurs de risques d'un adhérent pendant la séance.
2. Copie de l'assurance individuelle responsabilité civile.
3. Matériel : La marche nordique se pratique avec des bâtons spécifiques. Les bâtons de randonnée pédestre sont interdits. Le club prête gratuitement ses bâtons à la condition de les rendre en bon état.
4. Tarifs : valable de septembre 2023 à fin juin 2024.

Chaque abonnement est nominatif.

Marche nordique :

- Abonnement 1 séance/semaine hors vacances scolaires = 210 euros.
Durée de la séance = 2 heures (échauffements, corps de séance, étirements).
- Abonnement 2 séances/semaines hors vacances scolaires et hors rando du samedi = 240 euros. (Marche nordique & Bungypump).

Bungypump : (variante ludique de la marche nordique avec exercices de fitness et renforcement musculaire) en pleine nature !

- Abonnement 1 séance/semaine hors vacances scolaires = 240 euros (prêt de bâtons inclus).
- Abonnement 2 séances/semaine hors vacances scolaires (Bungypump & marche nordique) = 240 euros.

5. Les cartes d'adhérents :

- La carte de 10 séance = 100 euros soit 10 euros la séance de 2 ou 3 heures. Valable de septembre 2023 à juin 2024. **Les séances restantes non utilisées seront perdues donc non remboursables.**
- Tarif unique randonnée marche nordique du samedi matin (durée 3 heures) = 12 euros.
- La carte de 10 séances = 85 euros soit 8,5 la séance de 2h00.

Uniquement pour la séance de Marche Nordique Douce dans le Médoc ou Activité Physique Adapté. Valable 6 mois à partir de la date d'achat. Les séances non utilisées seront perdues donc non remboursables. **Facilité de paiement par chèque. (2 ou 3 fois sans frais supplémentaire).**

- La rando du samedi = 12 euros tarif à l'unité ou carte de 10 séances à 100 euros. Durée de la séance 3 heures sur une moyenne de 15 km.
 - La rando demi-journée du samedi = 15 euros
 - La rando journée complète du samedi = 20 euros hors chemin d'Amador = 25 euros/pers avec service de voiture balais + covoiturage vers la gare la plus proche.
6. Le planning mensuel n'est pas contractuel. IL peut être modifié.
7. Inscription/Accès aux sorties : Votre inscription est obligatoire par mail ou par SMS. Les cartes doivent être présentées en début de séance. Toute annulation le jour même sera dû.
8. Report/annulation des sorties marche nordique & Bungypump : Les sorties Marche NORDIQUE ou BUNGYPUMP pourront être annulées ou reportées pour les raisons suivantes :
- Faute de participants (minimum 5),
 - Mauvaises conditions météorologiques,
 - Maladie, absence du coach,
9. Nombre de participants : A partir de 5 personnes. Maximum 15 personnes. En cas d'un effectif trop bas, la séance est reportée.
10. Valeurs morales : Le club se réserve le droit de ne pas accepter certaines personnes sans devoir le justifier. D'autre part, toute personne ne respectant pas le règlement ou ayant un mauvais comportement se verra contrainte de quitter définitivement le club « Nordic Nature Médoc ».
11. Le club décline toute responsabilité pour tous incidents ou accidents pouvant survenir avant, pendant ou après la sortie et découlant du non-respect du règlement. « Nordic Nature Médoc » décline toutes responsabilités en cas de perte, de casse ou de vol pendant les séances.
12. J'autorise le club à utiliser mon image dans le cadre de la promotion des activités proposée par Marches en Forme Gironde :

Oui :

Non :

Date et signature précédée de la mention

« Lu et approuvé »

Agnès NICOLAS (éducatrice sportive diplômée du BPJEPS APT + coach marche nordique 1^{er} degré FFA).

Mail : nordicnaturemedoc@gmail.com

Tel : 06.50.17.90.35

Club de sport indépendant « Nordic Nature Médoc »

SIRET numéro : 83067813200