

BULLETIN ADHESION LA BULLE SPORTIVE

Nom : Prénom :
 Date de naissance :
 Profession :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Tél fixe :
 Tél portable :
 Email :
 Supplément CrossFit : ☐
 Attention certificat médical exigé pour le Crossfit.

Païement : Chèque ☐ Espèce ☐

Diffusion de photo (presse ou page site de l'association) :

oui ou non

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association La Bulle Sportive. Je déclare détenir un certificat médical sans contre-indication à la pratique sportive, et être assurée en responsabilité civile.

J'autorise La Bulle Sportive à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident. J'ai noté qu'aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical et passé le délai du 31 octobre 2026.

Fait à : Le :
 Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »

PLANNING DES COURS AU GYMNASSE DU LOUP SAISON 2026-2027

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
18H00	18H00- 19H00 RENFO - SALLE A	17H30-18H30 ZUMBA KIDS - SALLE DE DANSE	18H00-19H00 KUDURO FIT - SALLE DE DANSE		18h00-19h00 Rotation cours Renfo/ Zumba/kuduro/ stretching Salle de Danse
19H00	19H00-20H00 ZUMBA SALLE A	19H00-20H00 CROSS FIT SALLE A	19H00-20H00 STEP - SALLE DE DANSE	19H00-20H00 RENFO POUND SALLE DE DANSE	
20H00				20H00-21H00 STRETCHING - SALLE DE DANSE	
21H00					

Zumba et Zumba kids : danse fitness s'imprégnant de pas de danses latines tels que la salsa le merengue, le reggaeton, mais aussi d'autres influences orientales, bollywood

Renforcement musculaire : discipline en cercle alliant cardio training-renfo-mobilité

Step: chorégraphie avec utilisation d'un step.

Kuduro : danses en ligne avec pas de base et ajout chorégraphie.

Cross Fit : je sculpte mon corps et renforce mon cœur : combinaison de gym et haltérophilie

Stretching : étirement, mobilité, souplesse

Règlement Intérieur :

- Cours Adulte accessible à partir de 12 ans révolus
- Cours Enfants accessibles à partir de 6 ans
- L'inscription est prise en compte une fois le dossier complet
- Accès à tous les cours à partir de septembre
- Accès interdit aux non-adhérents
- Respect des locaux et du matériel utilisé
- Baskets propres, attention pas de gomme noire sinon interdiction au cours.
- Serviette et bouteille d'eau.
- Pas de cours durant les vacances scolaires, jours fériés.

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT

- Remplir et signer le bulletin d'adhésion
- 1 photo (pour les nouvelles adhérentes)
- Un certificat médical moins de 3 ans pour les nouveaux adhérents
- Cotisation annuelle Adulte (à partir de 15 ans) : 80 € donnant droit à l'accès à tous les cours sauf le CrossFit.
- Cotisation Cross fit seul (à partir de 15 ans) : 120 €
- Cotisation annuelle Adulte CrossFit et les autres activités : 160€
- Cotisation annuelle Enfant Cours Zumba kids (6 à 12 ans) : 40 €

POUR LES NOUVELLES INSCRIPTIONS A LA BULLE SPORTIVE

Forum des Associations le Vendredi 4 septembre
2026 17h à 20h00 au Médian

Pour les anciens adhérents : apporter votre dossier à votre 1er cours.

Contact pour plus de renseignements :

labullesportive@gmail.com

SOIT CONTACTER **[SIHAM AU 06 60 33 49 18](tel:0660334918)**

DEBUT DES COURS
LE LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

La Bulle Sportive

Siège social : Maison des Associations

Rue des Marronniers 38070 Saint Quentin Fallavier

Notre Site internet : **www.labullesportive.com**

www.facebook.com/labullesportive

LA BULLE SPORTIVE

SAISON 2026-2027



LA BULLE CE N'EST PAS QUE DU SPORT 😊

INSCRIVEZ-VOUS A LA NEWSLETTER SUR LE SITE INTERNET

N'OUBLIEZ PAS D'AIMER NOTRE PAGE FACEBOOK

QR codes whatsApp à scanner affichés au gymnase
pour rester informé tout au long de la saison

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
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) ?	☐	☐
A 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 ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplet attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.