

# REGLEMENT INTERIEUR

## 1- MODALITE DE L'ADHESION :

L'adhérent(e) souscrit un abonnement nominatif et incessible avec l'association JUST DO FIT. Une fois l'inscription validée, le paiement est dû, aucun remboursement ne pourra être effectué après le délai de rétractation de 7 jours. Une fois inscrit, l'adhérent s'engage à fournir dans un délai maximum de 15 jours les documents nécessaires au dossier. Ce dossier comprendra : un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités physiques et sportives daté de moins d'un mois, une attestation d'assurance responsabilité Civile, une photo et un timbre.

Pour des raisons de sécurité et en vue de la réglementation, l'association Just Do Fit peut refuser l'accès aux cours à toute personne n'ayant pas fourni son certificat médical et son attestation d'assurance responsabilité Civile. Le planning de cours remis à l'inscription n'est pas contractuel et peut être modifié pour des raisons d'organisation, des contraintes liées à la présence des professeurs, de l'occupation des salles ou pour toutes autres raisons exceptionnelles... sans qu'aucune indemnité ne puisse être demandée par les adhérents. Les 14-16 ans peuvent avoir accès à certains cours (qui ne sont pas néfastes à leur développement, les cours cardio ainsi que le renforcement musculaires sans charges) à avec autorisation parentale. Les enfants accompagnant les parents sont sous l'autorité des parents.

## 2 - CONDITIONS DE REMBOURSEMENT :

Seules les raisons (justificatifs vérifiables à l'appui) d'état de santé grave feront l'objet d'un remboursement. Toute demande de remboursement sera étudiée scrupuleusement. Grossesse, arrêt maladie sans gravité, absences volontaires et sans motif ou démenagement feront l'objet d'un report ou d'une cession de l'abonnement à une personne choisie par le membre démissionnaire et validé par la direction de l'association, et ceci à condition d'en informer l'association en temps réel et de fournir un justificatif. Un certificat basique ne constitue pas un justificatif de résiliation ou de remboursement. De même, aucun remboursement ne peut avoir lieu après inscription, pour toutes sortes de raisons qui n'ont pas été réfléchies et pourtant prévisibles, ainsi que pour l'adhérent se sachant porteur d'un handicap ou gêne l'empêchant de pratiquer l'activité et qui souscrit son abonnement en toute connaissance de cause. Toute falsification de pièces pour obtenir un remboursement est interdite et ne donnera pas lieu au remboursement.

*Si remboursement, des frais de dossier et de gestion, a hauteur de 40€, y seront appliqués. Les cours seront également déduits (10€ par cours). Tout remboursement interviendra obligatoirement en fin de saison et jamais avant. L'association devant avoir tout assuré sous ses frais de gestion et de fonctionnement. Les remboursements ou reports prennent effets à partir de la date de réclamation officielle (date de la lettre recommandée, cachée de la poste faisant foi). Le bureau au se réunira 1 fois par trimestre (fin décembre, fin mars et fin juin), chaque demande sera étudiée uniquement lors de ces réunions.*

## A l'initiative de l'abonné :

La demande de remboursement ou de report devra faire l'objet d'un courrier recommandé à l'adresse de l'association (Just Do Fit - 37, avenue Général de Gaulle 78290 Croissy sur Seine) avec avis de réception et en respectant un préavis d'un mois. Pour être valide définitivement, la résiliation ou le report doit être suivi de la carte de membre à la fin du mois de préavis. A défaut, les éventuels remboursements ou reports ne pourront être effectués qu'une fois que la carte de membre est restituée. Les sommes trop perçues par l'association au delà du mois de préavis, à cause de la non restitution de la carte de membre, ne sont pas remboursables. Toute résiliation est définitive.

## A l'initiative de l'association :

L'association pourra résilier immédiatement l'abonnement sans dédommagement ni indemnité pour les motifs suivants :

En cas de non respect du règlement intérieur - de fraude dans la constitution du dossier d'abonnement ainsi que de l'utilisation de la carte - En cas de défaut de paiement, étant précisé qu'un premier incident de paiement donne lieu à la suspension de la carte d'abonnement, en attendant régularisation, mais que deux défauts de paiement consécutifs ou non peuvent donner lieu à la résiliation de l'abonnement. Le montant de l'adhésion est perçu d'avance par l'association sans qu'il soit possible, pour l'adhérent, de l'interrompre ou de le reporter pour une raison autre que les cas de force majeure prévus dans le règlement.

## 3- CONDITION D'ACCES :

Pour accéder aux lieux de cours, l'adhérent(e) doit être muni(e) de sa carte en cours de validité. La carte d'adhérent est propre à la personne dont le nom et la photo y figure, elle n'est donc pas cessionnelle. En cas de perte ou de vol, il vous sera demandé 7€ pour rééditer une nouvelle carte. Les responsables de cours toute personne dont l'attitude, le comportement seraient contraires aux bonnes mœurs, ou notoirement gênants pour les autres membres, ou ne respectant pas le règlement.

## 4- INFORMATIONS :

Pour limiter le gaspillage et protéger l'environnement (moins d'utilisation papier) les informations sur le planning, les stages, les événements, les contretemps exceptionnels ou de dernières minutes seront publiés sur Facebook et sur le site [WWW.JUSTDOFIT.FR](http://WWW.JUSTDOFIT.FR)

## 5 - ASSURANCE RESPONSABILITE CIVILE / DOMMAGE COPOREL :

L'association a souscrit un contrat d'assurance garantissant sa responsabilité civile, ainsi que celle de son personnel conformément à l'article 37 de la loi du 16 juillet de 1984 et suivant le code du sport. Cette assurance a pour objet de garantir l'association contre les conséquences pécuniaires et de responsabilité civile encourues au titre des dommages causés à autrui du fait de l'exploitation : dommages corporels, matériel, immatériel... Cependant, il est conseillé à chaque membre de souscrire un contrat d'assurance couvrant les dommages corporels auxquels il pourrait être exposé durant les activités et les dégâts matériels dont il pourrait être responsable. En cas de blessures intervenant lors de la pratique des activités, le pratiquant doit en informer immédiatement le professeur sur place et par la suite le Bureau par courrier ou mail. Les déclarations d'accident doivent se faire impérativement dans les 48h suivant l'accident. La responsabilité de l'association JUST DO FIT ne pourra être recherchée en cas d'accident résultant de la non observation des consignes de sécurité ou de l'utilisation inappropriée du matériel.

## 6 - TENUE, RESPECT D'AUTRUI ET DU MATERIEL :

Pour chaque séance, il est nécessaire de se vêtir convenablement, d'utiliser des chaussures de sport propres et une serviette pour les tapis de sol. Les pratiquants se doivent de pratiquer leur activité physique dans le respect des autres pratiquants, des membres de l'équipe (coach, bénévoles de l'association), et respecter le matériel mis à disposition.

## 7 - DEROULEMENT DES COURS :

Tout en restant disponible et à l'écoute des adhérents(e) le professeur (diplômé et expérimenté) reste maître de son cours (chorégraphie, musique, thème...). Il jugera également du niveau de son cours en se basant sur le niveau général du groupe et non pas en fonction d'éventuelles demandes. Bien que le niveau des cours se situe, en début d'année scolaire, entre le débutant et l'intermédiaire afin que les « nouveaux » acquièrent les bases. Le niveau augmentera au fur et mesure de l'année ceci afin d'assurer une progression et une motivation du groupe.

## 8 - VESTIAIRE :

L'association n'est pas responsable des objets perdus, volés ou détériorés.

## 9 - VACANCES :

Il n'y a pas de cours pendant les jours fériés et éventuellement pendant les ponts qui suivent un jour férié et qui précèdent une fin de semaine. Pas de cours également pendant les vacances scolaires. Des stages payant ( hors cotisation ) peuvent être mis en place en fonction des disponibilités du professeur et des demandes.

## 10 - REGLEMENT INTERIEUR :

L'adhérent(e) déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur, dont un exemplaire lui est remis lors de l'inscription (également consultable sur le site web) et y adhère sans restriction ni réserve.

## 11 - LOI INFORMATIQUE ET LIBERTES :

Le traitement informatique du dossier du Membre dans le cadre de la loi informatique et de liberté du 6 janvier, 1978, ouvre un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données du dossier. Pour user de cette faculté, le membre doit s'adresser au bureau de l'association.

## 12 - DROIT A L'IMAGE :

Les adhérents autorisent les responsables de l'association à utiliser des photographies où ils figurent pour illustrer les articles : journal, site de l'association, blog...

Toute autre utilisation est soumise à l'acceptation des adhérents. Si vous n'êtes pas d'accord, merci de nous en faire part par écrit.

# JUST DO FIT

## Le sport s'adapte à vous



## Activités Fitness Saison 2025-2026.

**SAISON 2025-2026 : DU 9 SEPTEMBRE AU 25 JUIN**



## JUST DO FIT

Web : <https://JUSTDOFIT.fr>

Facebook : JUST DO FIT

mail : [just-do-fit@outlook.fr](mailto:just-do-fit@outlook.fr)

Tél : 06.64.54.32.15

# BULLETIN D'ADHESION

NOM : .....

PRENOM : .....

NEE LE : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TEL : .....

MAIL : .....

COMMENT VOUS NOUS AVEZ CONNU .....

## COTISATIONS :

### -5% réabonnement

- 1 Cours/semaine : 230 €/An
- 2 Cours/semaine : 320 €/An
- 3 Cours/semaine : 390 €/An
- Illimité Fitness 470 €/ An
- Carte 10 Cours : 100 €  1 Cours : 13 €
- Baby gym 280€
- Baby gym à l'unité 13€

## DOCUMENTS :

- Certificat medical  Assurance responsabilité civile
- 1 Photo  Paiement CB, Chèques, Espèces

## PAIEMENT : Chèque à l'ordre de Just do fit

- Chèque 1 ..... 2 ..... 3 .....

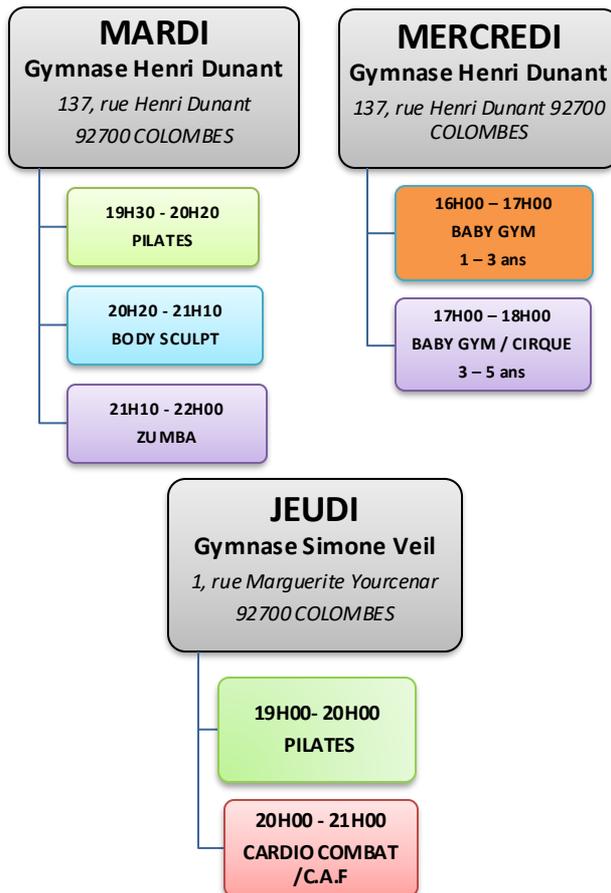
## COURS CHOISI :

❖ .....

Je soussigné(e) ..... Atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur et des conditions d'adhésions.

Date et Signature

# PLANNING



**Pour le bon déroulement des séances et le respect des capacités d'accueil les cours ne sont pas interchangeable. Chaque participant reste inscrit à l'activité initialement choisie**

# DESCRIPTIF DES COURS

**PILATES** : Le Pilates est une gymnastique douce qui fait travailler les muscles tout en profondeur, les abdominaux le dos et le plancher pelvien périnée. Il permet de rectifier les mauvaises postures.

**BODY SCULPT** : Le body sculpt tonifie et muscle la silhouette Squats, abdominaux, biceps, dos, fessiers ... tout y passe. Il s'apparente ainsi à une séance de musculation en plus ludique. L'aspect cardio-training du body sculpt permet également d'améliorer le métabolisme et faciliter la perte de poids

**ZUMBA** : Un mélange de fitness et danses latines, qui allie exercice physique et bonne humeur. C'est un programme qui mélange des rythmes et des musiques latinos avec des mouvements faciles à suivre. l'objectif étant de bruler des calories, de garder la forme et de se dépenser.

**CARDIO COMBAT** : Discipline intensive qui s'inspire des mouvements d'Arts martiaux (karaté, taekwondo, boxe...) brule un maximum de calories pour amincir, tonifier et sculpter le corps. Améliore la résistance et l'endurance physique. Augmente la capacité cardio-pulmonaire.

**C.A.F (Cuisses – Abos – Fessiers** : Le fameux cuisses abdos fessiers tant redoutés font partie de classiques des salles de sport et on les retrouve absolument partout. Ce cours vous permettra de vous tonifier, raffermir.

**BABY GYM** : cours de gym pour bébés 1 an à 3 ans aet 3 à 5ans vec les parents. Developpement de la motricité des bébes . Activités ludique

**ENTOURER LES COURS CHOISI**