




## PLANNING ET TARIFS 2017 - 2018

| HEURE       | LUNDI   | MARDI                            | MERCREDI                | JEUDI   | VENDREDI                         | SAMEDI                |
|-------------|---|----------------------------------|-------------------------|---|----------------------------------|-----------------------|
| 9h à 9h30   |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 9h30 à 10h  |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 10h à 10h30 |   |                                  | Coaching sportif        |   |                                  |                       |
| 10h30 à 11h | Coaching sportif & Equilibre alimentaire  |                                  | & Equilibre alimentaire |   |                                  |                       |
| 11h à 11h30 |   |                                  |                         |   | Coaching sportif                 | Coaching sportif      |
| 11h30 à 12h |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 12h à 12h30 |  |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 12h30 à 13h |   |                                  |                         | <b>ENERGYM</b> Adultes  | &                                | &                     |
| 13h à 13h30 |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 13h30 à 14h |  |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 14h à 14h30 | Handi Savate Adultes  | Coaching sportif                 |                         | Coaching sportif  |                                  |                       |
| 14h30 à 15h |   | & Equilibre alimentaire          |                         | & Equilibre alimentaire   | Equilibre alimentaire            | Equilibre alimentaire |
| 15h à 15h30 |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 15h30 à 16h |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 16h à 16h30 | Périscolaire  | Périscolaire                     |                         | Sport   | Périscolaire                     |                       |
| 16h30 à 17h | Sports de combat & Arts martiaux  | Sports de combat & Arts martiaux |                         | en entreprise   | Sports de combat & Arts martiaux |                       |
| 17h à 17h30 |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 17h30 à 18h |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 18h à 18h30 | <b>#URBAN BOXING</b>  |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 18h30 à 19h |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 19h à 19h30 | Cross-Training  |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 19h30 à 20h | Savate Boxe Française Ados-Adultes  | Coaching sportif                 |                         | Coaching sportif  | Self-Défense                     |                       |
| 20h à 20h30 |   | & Equilibre alimentaire          |                         | & Equilibre alimentaire   | & Savate Boxe Française Adultes  |                       |
| 20h30 à 21h | Tous niveaux  |                                  |                         |   | Tous niveaux                     |                       |
| 21h à 21h30 |   |                                  |                         |   |                                  |                       |
| 21h30 à 22h |   |                                  |                         |   |                                  |                       |

**Activité n°1 : CROSS-TRAINING**, améliorer au maximum sa condition physique en un minimum de temps, grâce au meilleur des différentes activités physiques et sportives.

Tarif unique pour tous = 120 €/an pour les lundis de 18h30 à 19h30, Halle Frange Verte Echirolles.

**Activité n°2 : SAVATE BOXE FRANÇAISE**, une boxe pieds-poings exigeante et complète, développant toutes les aptitudes physiques et mentales.

Tarif unique pour tous = 120 €/an pour les lundis de 19h30 à 21h, Halle Frange Verte Echirolles.

**+ SELF-DEFENSE** : les vendredis à Vizille de 19h30 à 21h30. (covoiturage possible)

**Activité n°3 : URBAN BOXING** = activité n°1 + activité n°2.

2<sup>ème</sup> activité à moitié prix, soit 120 € + 60 € = 180 €/an.

**Activité n°4 : ENERGYM**, le sport-santé à travers des exercices efficaces et variés, où l'effort et la bonne humeur sont mêlés.

Tarif unique pour tous = 120 €/an pour les jeudis de 12h30 à 13h30, Gymnase Delaune à Echirolles.

**Coaching sportif et équilibre alimentaire** : tarif individualisé, contactez-nous.

## FICHE D'INSCRIPTION - SAISON 2017/2018

**Dossier complet à remettre à l'inscription :** *(suite à des abus aucune exception ne sera tolérée)*

- fiche d'inscription complétée et signée
- règlement complet
- certificat médical de la saison en cours
- 1 photo d'identité si c'est la première inscription *(mettre le nom derrière ou à envoyer par courriel)*
- autorisation parentale pour les mineurs

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél : .....

Adresse e-mail : .....

Date et lieu de naissance : .....

Profession : .....

Personne à prévenir en cas d'urgence, Nom, Prénom et téléphone :  
.....

**Cochez les formules souhaitées :** *(de nouvelles activités peuvent être proposées en cours de saison)*

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Activité n°1 = Cross-Training                       | 120 €   |
| <input type="checkbox"/> | Activité n°2 = Savate Boxe Française + Self-Défense | 120 €   |
|                          |   | Grade actuel : .....  |
| <input type="checkbox"/> | Activité n°3 (n°1+n°2) = URBAN BOXING               | 180 € <i>(soit -50 % sur la 2<sup>ème</sup> activité !)</i> |
| <input type="checkbox"/> | Activité n°4 = ENERGYM                              | 120 €   |

Total = ..... €

Règlement :    en 1 fois    en 2 fois    Espèces    Chèque

Je déclare avoir consulté le descriptif des activités, le planning, le règlement intérieur et les notices d'assurances complémentaires sur le site web de l'association BE API : [www.be-api.net](http://www.be-api.net).

A ..... Le ..... Signature :

**New 2018 : T-shirt 100% polyester RD Boxing, bleu roi, logo dos BE API Boxing Club en sublimation. Réservez maintenant, entourez votre choix : coupes = H ou F, tailles = XS S M L XL XXL**

**Prix public = 20 €, Prix Club = 16 € : faire un chèque séparé SVP en notant « T-shirt » au dos.**