

REGLEMENT INTERIEUR

1 - MODALITE DE L'ADHESION :

L'adhérent(e) souscrit un abonnement nominatif et incessible avec l'association TIME FOR 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 Time For 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) 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 déménagement 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, à 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 avant tout assurer tous 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, cachet de la poste faisant foi). Le bureau se réunit 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 (Time For Fit – 30 avenue de la paix 94260 FRESNES) avec avis de réception et en respectant un préavis d'un mois. Pour être validée 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 prévu 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 cessible. En cas de perte ou de vol, il vous sera demandé 7€ pour rééditer une nouvelle carte. Les Responsables de Time For Fit peuvent exclure des 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 la planète (moins d'utilisation papier) les informations sur le planning, les stages, les évènements, les contretemps exceptionnels ou de dernières minutes seront publiés sur Facebook et sur le site www.timeforfit.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 TIME FOR 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 adhérent(e)s 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 situera, 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 adhérer 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.

TIME FOR FIT

Le sport s'adapte à vous



Activités Fitness

Saison 2025-2026

SAISON 2025-2026 : DU 8 SEPTEMBRE AU 26 JUIN



Fresnes

TIME FOR FIT

Web : <https://timeforfit.fr>

Facebook : Timefor FIT

mail : timeforfit@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

5% réabonnement, Prévoir 15 € d'adhésion AVARA

- o 1 cours 45 min 140 €
- o 1 cours 1H 185 €
- o 2 Cours 45 min 220 €
- o 2 Cours (1 Cours 1H et 1 Cours 45 min) 260€
- o 2 cours 1H 290€
- o 2 COURS (1 cours 1H15 et 1 cours 45 min) 275€
- o 2 COURS (1 cours 1H15 et 1 cours 1H) 305€
- o 2 COURS 1H15 min 325€
- o 3 Cours (1 Cours 1H et 2 Cours 45 min) 330€
- o 3 Cours (2 Cours 1h et 1 Cours 45 min 355€
- o 3 cours 1H 375 €
- o 3 cours (1 cours 1H15 et 2 cours 45 min) 345€
- o 3 cours (1 cours 1H15, 1 cours 1H, 1 cours 45 min) 355€
- o 3 cours (2 cours 1H15 et 1 cours 45 min) 375€
- o 3 cours (2 cours 1H15 et 1 cours 1H) 390€
- o Illimité Fitness 440 €
- o Tous les Yogas/ Pilates / Stretching 1H15min 200€
- o Illimité Total 600€ (Fitness, Yoga)
- o 1 cours 14 € Carte 10 cours: 110 €

Yoga activité indépendante non cumulable avec fitness

DOCUMENTS :

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

PAIEMENT : chèque à l'ordre de Time for fit

- o Chèque 1, 2, 3, 4,

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

PLANNING

LUNDI
Avara
 2, allée du Colonel Rivière
 94260 FRESNES

17H00 - 18H15
YOGA HATHA

18h15 - 19h30
YOGA HATHA

19H30 - 20H30
PILATES / ABDOS

20H30 - 21H30
**CARDIO
 ATTACK/C.A.F**

MARDI
Avara
 2, allée du Colonel Rivière
 94260 FRESNES

09H45 - 11H00
**YOGA ADAPTE SUR
 CHAISE SENIOR**

11H00 - 12H15.
YOGA

MERCREDI ?

19H00 - 20H00
PILATES

20H00 - 21H00
C.A.F

LUNDI ?

19H30 - 20H30
BODYSculPT

20H30 - 21H30
ZUMBA

MARDI
Gymnase Saint-Exupéry
 22 avenue de la république
 94260 FRESNES

20H00 - 20H45
PILATES

20h45 - 21h30
CIRCUIT TRAINING

JEUDI
Avara
 2, allée du Colonel Rivière
 94260 FRESNES

19H00 - 20H00
PILATES

20H00 - 21H00
CARDIO COMBAT

VENDREDI
Avara
 2, allée du Colonel Rivière
 94260 FRESNES

09H30 - 10H45
PILATES

10H45 - 12H00
STRETCHING

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 brûler des calories, de garder la forme et de se dépenser.

CARDIO ATTACK : Cours de fitness énergisant inspiré de l'aérobic simple ludique à suivre, il n'en est pas moins coriace. Ses adeptes y dépensent beaucoup d'énergie et y brûlent un maximum de graisses.

CARDIO COMBAT : Discipline intensive qui s'inspire des mouvements d'Arts martiaux (karaté, taekwendo, boxe...) brûle 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 - Abdos - Fessiers) : Le fameux cuisses abos fessiers tant redoutés font partie des classiques des salles de sport et on les retrouve absolument partout. Ce cours vous permettra de vous tonifier, raffermir.

YOGA : Discipline qui repose sur la pratique d'exercices corporels et des techniques de méditation, de respiration et de relaxation

CIRCUIT TRAINING : Il s'agit d'une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner plusieurs ateliers avec très peu de temps de récupération

STRETCHING : Consiste en des étirements, des assouplissements qui visent à soulager les muscles et les articulations, mais aussi à les allonger.

ENTOURER LES COURS CHOISI
 Chaque participant reste inscrit dans le cours initialement choisie, non interchangeable