



## PLANNING ACTIVITES



### MUSCULATION

**Cours :** Lundi de 16h30 à 17h30  
Du 16 septembre au 14 juin,  
hors vacances scolaires



### Libre en semaine :

Lundi au vendredi 9h à 20h  
Libre le samedi : 9h à 17h  
Accès à la salle juillet et août de 9h à 17h du  
lundi au vendredi, fermé le samedi



### SAUNA

Du lundi au vendredi de 9h à 20h  
Du 16 septembre au 14 juin, hors juillet et août



### AQUAGYM

**Cours :** Mardi de 16h45 à 17h30  
Début octobre 2019 à début juin 2020, hors  
vacances scolaires



### SKI LOISIRS

Sorties de ski de janvier à mars, hors périodes  
scolaires d'hiver (toutes zones)



### WEEK-END OU JOURNEE LOISIRS

Nous vous proposons un week-end ou journée  
loisirs durant la saison. Destination,  
programme, modalités d'inscription et  
renseignement seront disponibles sur notre site  
internet



## PLANNING ACTIVITES MULTISPORTS

Du 16 septembre 2019 au 14 juin 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15-13h <b>GYM</b> TONIQUE 	12h-12h45 <b>GYM</b> BODY SCULPT 	12h15-13h <b>GYM</b> RENFORCEMENT MUSCULAIRE 	12h-12h45 <b>GYM</b> PILATES 	
	12h45-13h30 <b>ACTI'DOS</b> 		12h45-13h30 (+1/4h possible) <b>QI GONG</b> 	
16h15-17h15 <b>YOGA</b> 		16h45-17h45 <b>QI GONG</b> 	16h30-17h15 <b>GYM</b> RENFORCEMENT MUSCULAIRE 	
17h30-18h15 <b>GYM</b> TONIQUE 	18h -18h45 <b>GYM</b> PILATES 	<b>LINE DANSE</b> 18h15-21h30 Novice Inter+ Avancé 	17h15 -18h <b>GYM</b> STRETCHING 	
18h15 -19h <b>GYM</b> STRETCHING 				

**Pas de cours**  
pendant les vacances scolaires  
(Hors 1ère semaine de Toussaint)

Plus d'infos sur [www.aslchug.fr](http://www.aslchug.fr)

## INSCRIPTION 2019-2020



Association Sport et Loisirs du  
Personnel Hospitalier  
CHU de Grenoble  
CS 10217  
38043 Grenoble cedex9  
Tél.:04 76 76 52 80  
[asl@chu-grenoble.fr](mailto:asl@chu-grenoble.fr)

[www.aslchug.fr](http://www.aslchug.fr)

## IDENTITÉ

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Sexe :  Féminin  Masculin

Adresse complète \_\_\_\_\_

N° de téléphone \_\_\_\_\_

E-mail personnel (*lisible*) \_\_\_\_\_

Vous êtes (cochez la case correspondante) :

Hospitalier  Interne  Externe

Indiquez votre Service \_\_\_\_\_

N° de poste \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Conjoint hospitalier  Enfant (jusqu'à 25 ans inclus)

Indiquez Nom et prénom de votre conjoint ou parent

\_\_\_\_\_

Et nom de son service \_\_\_\_\_

Retraité hospitalier ou son conjoint

## CHOIX SECTION(S) ANNUELLE(S)

DU 16 SEPTEMBRE 2019 AU 14 JUIN 2020

<b>COTISATION ANNUELLE ASL</b>	<b>22 €</b> <input checked="" type="checkbox"/>
<b>CAUTION BADGE</b> obligatoire <i>Pour les activités en salle uniquement</i>	<b>5 €</b> <input type="checkbox"/>
GYMNASTIQUE	123 € <input type="checkbox"/>
GYMNASTIQUE + SAUNA	145 € <input type="checkbox"/>
MUSCULATION	115 € <input type="checkbox"/>
MUSCULATION + SAUNA	140 € <input type="checkbox"/>
ACTI'DOS	70 € <input type="checkbox"/>
LINE DANSE	1 <sup>er</sup> crs 80 € <input type="checkbox"/> 2 <sup>èm</sup> crs 60 € <input type="checkbox"/>
QI GONG	90 € <input type="checkbox"/>
YOGA	110 € <input type="checkbox"/>
SAUNA	50 € <input type="checkbox"/>
AQUAGYM (dates cf.planning)	105 € <input type="checkbox"/>
SKI LOISIRS (+formulaire à compléter par sortie (cf.site web))	<input type="checkbox"/>
WE / JOURNEE LOISIRS (+formulaire à compléter (cf.site web))	<input type="checkbox"/>
<b>MONTANT TOTAL A REGLER</b> <b>Cotisation ASL 22€+coût section(s) +</b> <b>5€ caution badge si non payé</b> <b>Par chèque à l'ordre de ASL-CHUG</b>	

## CAUTION BADGE

Une caution est demandée à toute personne s'inscrivant à une activité pratiquée dans une de nos salles (multisport, sauna, muscu.). La caution est à verser lors de votre 1ère inscription à l'ASL ou pour toute inscription antérieure à la saison 2016-2017.

Votre caution vous sera rendue contre le retour de votre badge et signature d'un justificatif de remboursement.

## ENGAGEMENT DE L'ADHERENT

Je m'engage à prendre connaissance du règlement général de l'ASL ainsi que de la (ou des) section(s) à laquelle (auxquelles) j'adhère et à m'y conformer.

Les règlements sont téléchargeables sur notre site web.

## Dater et signer

## PIÈCES À

### JOINDRE OBLIGATOIREMENT

Tout dossier d'inscription incomplet sera retourné

- \* 1 photo (sauf adhérents saison précédente)
- \* 1 certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois
- \* 1 fiche d'inscription dûment complétée et signée
- \* 1 copie de votre dernier bulletin de paie (ou celle de votre conjoint hospitalier ou de votre parent hospitalier) ou attestation du CHUG de départ à la retraite.
- \* 1 copie de pièce d'identité pour les enfants à charge 18-25 ans



Des photos ou vidéos peuvent être prises dans le cadre de votre activité pour illustrer notre site web. Vous pouvez vous y opposer lors de la prise vue ou nous demander par mail le retrait de ces visuels.