

Inscription en ligne avec HelloAsso ...



1 - Cliquez sur le **lien depuis notre site** ou notre page Facebook.

2 - **Choisissez votre licence :**

- o +18 ans : licence Multi-activités
- o -18 ans : licence Acti'jeunes ou Bouts d'choux

3 - Cliquez sur « **Commander** ».

4 - Remplissez le **formulaire** en complétant tous les champs demandés.

5 - **Sélectionnez obligatoirement votre option** (Multi-activités, Jeunes, Bouts d'choux...).

6 - **Joignez les documents nécessaires** (documents disponibles au téléchargement sur notre site) :

- o Adultes : certificat médical uniquement en cas de réponse "oui" au questionnaire de santé
- o Mineurs : autorisation parentale + attestation de santé

7 - Effectuez le **paiement sécurisé** par carte bancaire

Votre carte d'adhérent vous sera envoyée par e-mail sous 48h (jours ouvrés). Vous pourrez l'imprimer ou la présenter directement sur votre téléphone.



Possibilité d'inscription également toute l'année au bureau Gym Plus

Règlement intérieur



Gym Plus est une association loi 1901 à but non lucratif dont l'adhérent est un membre dès qu'il a acquitté sa cotisation annuelle. L'adhésion à Gym Plus, comme à toute association loi de 1901, donne au membre du Club un certain nombre de droits tout en imposant un certain nombre de devoirs dont : Partager les valeurs de Gym Plus, avoir une attitude ouverte, compréhensive et bienveillante, tenir une communication sans violence et sans dénigrement et, le cas échéant **RESPECTER le protocole sanitaire** relayé par le Comité, mis en place par la Fédération de tutelle et les autorités locales à qui appartiennent les installations sportives utilisées. Il ne s'agit pas d'une prestation commerciale et il ne saurait donc en aucun cas être question de considérer la relation entre Gym Plus et un adhérent comme un rapport entre un prestataire et son client. L'adhésion, renforcée par le paiement d'une cotisation annuelle incluant celui de la licence fédérale, est un acte volontaire qui ne peut être assimilé à celui de l'achat d'une prestation tarifée. Les membres d'un club sont les parties prenantes d'un projet collectif dans un cadre statutaire défini, et en aucun cas des consommateurs d'activités dispensées à la séance. L'adhésion donne droit au bénéfice d'une licence assurance pour la pratique de l'activité choisie sous l'autorité et la responsabilité d'un animateur Gym Plus ou habilité. Le ticket à l'essai et la carte d'adhérent étant nominatifs, ils ne peuvent en aucun cas être cédés même à un membre de la famille. Les tickets à l'essai et les cartes d'adhérent sont à retirer au secrétariat. **Ces dernières ne sont délivrées qu'à réception du dossier complet.** L'inscription à « multi-activités » permet de participer à tous les cours proposés par Gym Plus. Tout cours qui ne recueille pas un minimum d'adhérents ne pourra être maintenu qu'après décision du Comité. Chaque adhérent doit être muni :

- de sa carte d'adhérent (papier ou numérique) ou de son ticket d'essai papier en cours de validité
- de son tapis de gym personnel
- de chaussures de sport réservées à l'activité en salle.
- de chaussures adaptées à la randonnée.

L'association ne peut être tenue pour responsable de l'indisponibilité d'équipements sportifs (travaux ou autres...).

Dans des cas de force majeure où les cours ne pourraient être dispensés en « présentiel », l'association, via le comité, étudiera la possibilité de mettre à disposition des vidéos sur son site, voire d'établir un planning de cours en « live ». La durée d'un cours est de 50 minutes ; la ponctualité est de rigueur. Les portables doivent être éteints pendant les cours. Le matériel mis à la disposition dans la salle de sport ne peut être utilisé que dans le cadre des cours. Pour des raisons de sécurité, les accompagnants, les spectateurs, les enfants, les animaux sont interdits sur les cours, même en plein-air. Toute personne pratiquant les activités de plein-air doit rester au sein du groupe et sous la responsabilité de l'animateur Gym Plus. L'association décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol survenant pendant les cours. **Aucune cotisation partielle et aucun remboursement ne seront accordés.**

Adopté en Assemblée Générale du 10 Septembre 2021

Rappels



L'inscription « Multi-activités » permet de participer à tous les cours proposés par Gym Plus.

Possibilité d'inscription et de paiement en ligne. Le ticket à l'essai (10 €) est valable pour une semaine sur tous les cours (ticket remboursable en cas d'inscription).

Document proposé sous réserve de modifications éventuelles du programme.

Matériels individuels : un tapis personnel obligatoire, une bouteille d'eau, des baskets propres, une serviette
Recommandation : prendre l'avis d'un médecin traitant ou s'assurer via le questionnaire de santé de la non contre indication à la pratique de l'activité choisie.

Salles des cours



A BELFORT

- **Gymnase du 112 - Avenue Jean Jaurès**
- **Gymnase Diderot - Rue de Zaporojie**
- **Gymnase M.Q. des Forges - Rue de Marseille**
- **Gymnase Le Phare - Rue Koepfler**
- **Gymnase Bonnet - 1 rue Anouar El Sadate**
- **M.Q. Marin Moskovitz - Rue de Strasbourg**
- **M.Q. Jacques Brel - 1 rue Bastié**
- **M.Q. J. Baker (ex Vieille Ville) - 3 rue des Boucheries**
- **Centre Culturel des Barres et du Mont - 26 avenue du Château d'eau**
- **Centre Culturel de la Pépinière - 13 rue G. Danton**
- **Ecole Victor Hugo - 3 rue F. Géant**
- **Salle Polyvalente M.Q. des Forges - Rue de Marseille**
-

HORS BELFORT

- **Essert - Salledesassociations - Mairie, Place de la Mairie**
- **Evette-Salbert - Salle polyvalente**
- **Offemont-Gymnase, 14 rue M. Curie**
- **PiscineParc des Loisirs-Parc de la Douce**
rue de Copenhague Bavilliers



Infos saison 2025-2026



PÉRIODE DE FONCTIONNEMENT
Du lundi 15 septembre 2025

au samedi 27 juin 2026

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires de la zone A, ni pendant le pont de l'Ascension :

- Toussaint : du 18/10/25 au 03/11/25
- Noël : du 20/12/25 au 05/01/26
- Hiver : du 14/02/26 au 02/03/26
- Printemps : du 11/04/26 au 27/04/26
- Pont de l'Ascension : du 13/05/26 au 17/05/26

NOUVEAUTÉS

Fitness'gold, step, stretching mobility, swiss ball
Cours intergénérationnel : country débutant, self défense, zumba, pound'fitness, kangoo, circl'mobility (11-16 ans)
Nouvel animateur : Maâti



PROGRAMME 2025 - 2026

Gym, Danse, Plein air, Natation
Fitness, Zen et bien plus à découvrir ...



**PLUS DE 55 COURS
PAR SEMAINE !**

Contacts

OUVERTURE DU BUREAU

Toute l'année
les lundis, jeudis et samedis de 9h30 à 12h00

Permanences exceptionnelles de rentrée
du 8 au 20 septembre 2025
du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 17h à 19h
le samedi de 8h30 à 12h

121 avenue Jean Jaurès
90000 BELFORT
info@gymplus.fr
www.gymplus.fr



RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR

@gymplus90000

@gym_plus_belfort

Multi-activités : Gym - Fitness - Danse - Plein air - Natation

Lundi

8h45-9h45	Gym	Gym. Offemont	Laurent
8h45-9h45	Renf. musculaire	Gym. MQ Forges	Soraya
9h45-10h45	Stretching	Gym. Offemont	Laurent
9h45-10h45	Stretching	Gym. MQ Forges	Soraya
10h45-11h45	Pilates	Gym. MQ Forges	Rachel
12h00-13h00	Yoga	MQ J. Baker	Axelle
18h00-19h00	Zumba 🕺	Gym. du 112	Soraya
18h00-19h00	Tabata	Gym. Bonnet	Maâti
19h00-20h00	Country débutant***	Gym. du 112	Soraya
19h00-20h00	Circuit training	Gym. Bonnet	Maâti
19h00-20h00	Natation moyen	Piscine du Parc	Christian
20h00-21h00	Natation confirmé	Piscine du Parc	Christian

Mardi

9h00-10h00	Pound'fitness	Gym. MQ Forges	Soraya
9h00-10h00	Zumba 🕺	Essert - salle des assos.	Maâti
9h30-10h30	Gym douce	Centre cult. du Mont	Véronique
10h00-11h00	Aérodance	Gym. MQ Forges	Soraya
10h00-11h00	Stretching	Essert - salle des assos.	Maâti
10h30-11h30	Stretching-relax	Centre cult. du Mont	Véronique
14h00-16h00	Marche nordique	RDV sur messagerie	Laurent
13h30-16h30	Rando raquettes	RDV sur messagerie	Eric-Théo
18h00-19h00	CAF	CCS Pépinière	Soraya
18h00-19h00	Zumba*** 🕺	Gym. Bonnet	Myriam
19h00-20h00	Stretching mobility	Gym. Bonnet	Myriam
19h00-20h00	Yoga	Ecole Victor Hugo	Axelle

Mercredi

9h00-10h00	Gym douce	S. Polyv. Evette Salbert	Soraya
9h00-10h00	Renf. musculaire	Gym. du 112	Laurent
10h00-11h00	Gym dorsale	Diderot	Rachel
10h00-11h00	Stretching	112	Laurent
11h00-12h00	Pilates	Gym. Diderot	Rachel
11h00-12h00	Relaxation	Gym. du 112	Laurent
14h00-15h30	Self défense***	Gym. du 112	Laurent
18h00-19h00	Zumba*** 🕺	Gym. du 112	Soraya
19h00-20h00	Renf. musculaire	Gym. du 112	Soraya

Jeudi

10h00-11h00	Dynamic gym	MQ J. Brel	S. Véronique
10h00-11h00	Fitness'gold	Polyv. MQF	S. Myriam
11h00-12h00	Stretching mobility	Polyv. MQF	Myriam
11h00-12h00	Pilates ballon	Gym. MQ Forges	Rachel
12h00-13h00	Step	S. Polyv. MQF	Myriam
12h00-13h00	Gym dorsale	Gym. MQ Forges	Rachel
13h30-16h30	Marche	RDV sur messagerie	Laurent
14h00-15h30	Attitude zen 🧘	Gym. MQ Forges	Véronique
18h00-19h00	Pound'fitness***	Gym. du 112	Soraya
19h00-20h00	Aérodance	Gym. du 112	Soraya

* Adultes - Ados acceptés
N0 = niv. débutant - N1 = niv. intermédiaire - N2 = niv. avancé

Vendredi

9h00-10h00	9h30-10h30	10h00-10h30	S. Polyv. MQF	Maâti
11h00	Renf. musculaire	USZANKA	MQ Marin	Moskovitz Soraya
10h30-11h30	Stretching	S. Polyv. MQF	Maâti	
11h30-13h00	Self défense	MQ Marin	Moskovitz Soraya	
12h00-13h00	Yoga	Gym. MQ Forges	Laurent	
18h00-19h30	Country N1	MQ J. Baker	Axelle	
20h00-21h30	Form'fitness	Gym. du 112	Soraya	
		Gym. Le Phare	Maxime	

Samedi

9h30-11h30	Marche Nordique	RDV sur messagerie	Mickaël
9h30-10h30	Danse en ligne N0	Gym. du 112	Claudine
10h30-11h30	Danse en ligne N2	Gym. du 112	Claudine

Acti' Jeunes (8 à 16 ans)

Lundi

19h00 - 20h00	Country débutant***	Gym. du 112	Soraya
---------------	---------------------	-------------	--------

Mardi

17h00-18h00	Fitness Kid (8-12)**	Gym. Bonnet	Myriam
18h00-19h00	Zumba*** 🕺	Gym. Bonnet	Soraya

Mercredi

14h00-15h30	Self défense***	Gym. du 112	Laurent
19h00-20h00	Zumba*** 🕺	Gym. du 112	Soraya

Jeudi

18h00-19h00	Pound'fitness ***	Gym. du 112	Soraya
-------------	-------------------	-------------	--------

Mardi

17h00-18h00	Fitness Kid (5-8)**	Gym. Diderot	Myriam
-------------	---------------------	--------------	--------

Samedi

9h30-10h30	Eveil gym. (3-5)	Gym. Diderot	Hugo
10h30-11h30	Eveil gym. (5-8)	Gym. Diderot	Hugo

** : Jeunes (8-12) et bout d'choux (5-8) acceptés / *** : Adultes-ados acceptés

Tarifs 2025 - 2026

Multi-activités 202 €

Licence incluse 27,80 €

Acti'jeunes 112 €

Licence incluse 17,50 €

Bouts d'choux 82 €

Licence incluse 17,50 €

Ticket essai 10 €

Validité 1 semaine

Déductible de l'inscription

A retirer uniquement au bureau

Païement

- Par carte bancaire : en ligne (sur le site et facebook)
- Par chèque et espèces : au bureau

Bouts d'choux (3 à 8 ans)

Tout adhérent à Gym Plus bénéficie de la licence-assurance fédérale.
Tout dossier incomplet ne sera pas traité.