

Inscription en ligne avec HelloAsso ...

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

2 - **Choisissez votre licence :**
+18 ans : licence Multi-activités
-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) :
- Adultes : certificat médical uniquement en cas de réponse "oui" au questionnaire de santé
- 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 (accès rue de l'Est)
Gymnase Diderot - Rue de Zaporojie
Gymnase M.Q. des Forges - Rue de Marseille
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
Ecole Victor Hugo - 3 rue Emile Géhant
Salle Polyvalente M.Q. des Forges - Rue de Marseille

HORS BELFORT

Evette-Salbert - Salle polyvalente
Offemont - Gymnase, 14 rue M. Curie
Piscine du Parc des Loisirs - Parc de la Douce rue de Copenhague Bavilliers



Infos saison 2026-2027

PÉRIODE DE FONCTIONNEMENT

Du lundi 14 septembre 2026
au samedi 26 juin 2027

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

NOUVEAUTÉS

Des stages thématiques vous seront proposés : Hip-hop, danse à la barre, parkour et boxe... Plus d'informations à venir !

Nouveaux animateurs : Alain et José
Cours intergénérationnels : country débutant, self défense, zumba, pound'fitness, circl'mobility (11-16 ans)



PROGRAMME 2026-2027



+ de 55 cours par semaine !

Contacts

OUVERTURE DU BUREAU

Toute l'année les lundis et jeudis de 9h30 à 12h00
Les samedis de 9h30 à 12h00 (1er trimestre)

Permanences exceptionnelles de rentrée du 7 au 19 septembre 2026
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
03 84 58 17 23



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.	José
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	Piscine du Parc	Alain/Cyprien
20h00-21h00	Natation	Piscine du Parc	Alain/Cyprien

Mardi

9h00-10h00	Pound'fitness	Gym. MQ Forges	Soraya
9h00-10h00	Zumba 🕺	Gym. Offemont.	Maâti
9h30-10h30	Gym Douce	Centre cult. du Mont	Véronique
10h00-11h00	Aérodance	Gym. MQ Forges	Soraya
10h00-11h00	Stretching	Gym. Offemont.	Maâti
10h30-11h30	Stretching-relax 🧘	Centre cult. du Mont	Véronique
14h00-16h00	Marche nordique	RDV sur messagerie	Laurent
14h00-17h00	Rando raquettes**	RDV sur messagerie	Théo
17h00-18h00	Circl'Mobility	Gym. Bonnet	Myriam
18h00-19h00	Zumba step	Gym. Bonnet	Myriam
19h00-20h00	Zumba*** 🕺	Gym. Bonnet	Myriam
19h00-20h00	Souplesse au sol	Ecole Victor Hugo	Claudine

Mercredi

9h00-10h00	Gym douce	S. Polyv. Evette Salbert	Soraya
9h00-10h00	Renf. musculaire	Gym. du 112	Laurent
10h00-10h45	Gym dorsale	Gym. Diderot	Rachel
10h00-11h00	Stretching	Gym. du 112	Laurent
10h45-11h30	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	Véronique
10h00-11h00	Fitness'gold	S. Polyv. MQF	Myriam
11h00-12h00	Circl' Mobility	S. Polyv. MQF	Myriam
11h00-12h00	Pilates ballon	Gym. MQ Forges	Rachel
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

Vendredi

9h00-10h00	Swiss Ball	S. Polyv. MQF	Maâti
9h30-10h30	ZUMBA 🕺	MQ Marin Moskovitz	Soraya
10h00-11h00	Renf. musculaire	S. Polyv. MQF	Maâti
10h30-11h30	Stretching	MQ Marin Moskovitz	Soraya
11h30-13h00	Self défense	Gym. MQ Forges	Laurent
12h00-13h00	Yoga	MQ J.Baker	José
18h00-19h30	Country intermédiaire	Gym. du 112	Soraya

Samedi

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

** Marche à la journée chaque dernier mardi du mois avec Théo 10h-17h

*** Adultes - Ados acceptés



charte Sport Santé

Acti' Jeunes (8-16 ans)

Lundi

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

Mardi

19h00-20h00	Zumba*** 🕺	Gym. Bonnet	Myriam
-------------	------------	-------------	--------

Mercredi

14h00-15h30	Self défense***	Gym. du 112	Laurent
18h00-19h00	Zumba*** 🕺	Gym. du 112	Soraya

Jeudi

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

*** : Adultes-ados acceptés

Bouts d'choux

Samedi

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

Tarifs 2026-2027

Multi-activités 210 €
Licence incluse 29,35 €

Acti'jeunes 117 €
Licence incluse 18,75 €

Bouts d'choux 85 €
Licence incluse 18,75 €

Ticket essai 10 €
Validité 1 semaine
Déductible de l'inscription
A retirer uniquement au bureau

Paielement

- En carte via Hello Asso
- Par chèque et espèces : au bureau

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