



BULLETIN D'INSCRIPTION 2026 - 2027

REPRISE DES COURS A PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2026

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Portable :

E-mail :

Date de naissance :

Nom, lieu, jour et heure du(es) cours :

Merci de nous indiquer si vous êtes d'accord pour :

- ☐ Recevoir les documents (informations, sorties...) par courrier
- ☐ Recevoir les documents (informations, sorties...) par e-mail
- ☐ Être sur le groupe WhatsApp de mon/mes cours

Concernant l'adhésion à l'association Prim'adal :

- ☐ Je souhaite être adhérent : j'envoie un chèque de 25 €.
- ☐ Je souhaite être adhérent + : j'envoie un chèque de 50 €.

Je suis adhérent à l'association et souhaite pratiquer des activités, j'envoie :

1 Le règlement

- ☐ Je paye en une fois par virement bancaire :

IBAN : FR76 1820 6002 1465 0232 2471 784

Libellé : Association Prim'adal

Merci d'indiquer le type de cours, le lieu/gymnase et l'horaire dans le descriptif du virement.

- ☐ Je paye en une fois par chèque à l'ordre de Prim'adal

☐ Je paye en trois chèques (Ils doivent être remis ensemble, ils seront mis en banque à l'inscription, en janvier et avril). Attention : le chèque n°2 et n°3 seront à l'ordre de l'association ADAL.

2 Le certificat médical rempli par votre médecin (impératif pour débiter les cours. Prim'adal ne pourra être tenue pour responsable en cas d'accident pendant son activité d'une personne n'ayant pas adressé son certificat médical).

3 Ce bulletin d'inscription

- ☐ Je souhaite recevoir par e-mail une attestation d'adhésion à Prim'adal.

Date de remplissage & signature :

PRIM'FORME - GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ADAPTEE				
Abbaye – Salle Bien-Être	Saint-Maur-des-Fossés	Vendredi 09 ^H 00 – 10 ^H 00	204 €	
Gymnase Guilleminot	Paris 14 ^{ème}	Mardi 09 ^H 45 – 10 ^H 45	204 €	
		Mardi 10 ^H 45 – 11 ^H 45	204 €	
Gymnase Rosa Parks	Paris 14 ^{ème}	Lundi 10 ^H 30 – 11 ^H 30	204 €	
Gymnase de la Paix	Fresnes	Mardi 12 ^H 00 – 13 ^H 00	204 €	
Gymnase Barbara		Jeudi 19 ^H 00 – 20 ^H 00	204 €	
Théâtre André Malraux (1 ^{er} étage)	Chevilly Larue	Mardi 09 ^H 00 – 10 ^H 15	153 €	
EQUILIBRE ET PREVENTION DES CHUTES				
Gymnase Chaumont-Lepage	Paris 19 ^{ème}	Jeudi 12 ^H 00 – 13 ^H 00	227 €	
Théâtre André Malraux (1 ^{er} étage)	Chevilly Larue	Mardi 10 ^H 15 – 11 ^H 30	153 €	
AQUAGYM				
Collège Stanislas	Paris 6 ^{ème}	Lundi 12 ^H 15 – 13 ^H 00	338 €	
		Jeudi 11 ^H 45 – 12 ^H 30	338 €	
PILATES				
Gymnase Rosa Parks	Paris 14 ^{ème}	Lundi 09 ^H 30 – 10 ^H 30	227 €	
BALADES DECOUVERTES				
Une « balade découverte » par mois, d'octobre à juin. <i>Possibilité de participer à une balade à la carte pour 10 €.</i>		1 ^{er} mardi du mois – 14 ^H 30	62 €	
MARCHE NORDIQUE				
Jardin du Luxembourg Possibilité de s'inscrire au trimestre (sept-dec / janv-mars / avril-juin) <i>Un chèque de 80 € sera demandé pour le prêt des bâtons.</i>	Paris 6 ^{ème}	Vendredi 14 ^H 00 – 15 ^H 30	227 € (103 € trim)	
COACHING A DOMICILE				
Prise en charge personnalisée à vos besoins et capacités, directement à votre domicile !	A votre domicile	5 séances (57 € la séance)	286 €	
		10 séances (44 € la séance)	440 €	
		20 séances (40 € la séance)	792 €	

TOTAL COURS		
Si deux activités dans la liste (sauf balade et activités à Alfortville)	- 40 €	
Si trois activités dans la liste (sauf balade et activité à Alfortville)	- 80 €	
Si inscription via parrainage*	- % sur le(s) cours	
	TOTAL	

POUR MON ADHESION A L'ASSOCIATION**, JE CHOISIS :		
L'adhésion classique	+ 25 €	
L'adhésion + (L'adhésion + vous permet de faire un geste pour l'association qui, en limitant l'augmentation de ces tarifs, permettra à celles et ceux avec une petite retraite de bénéficier des cours).	50 €	
* : <u>Parrainage</u> Pour tout nouvel adhérent parrainé : - 30 % sur les cours Pour le parrain : - 30 % s'il parraine 1 personne ; - 40 % s'il parraine 2 personnes ; - 50 % pour 3 ** : L'adhésion est obligatoire.	TOTAL	

LA REPRISE DES COURS A LIEU LE 14 SEPTEMBRE 2026