



**SERVICE**  
**Gym Dynamique senior**  
**et yoga postural**



**REGLEMENT INTERIEUR**

**ANNÉE 2026-2027**

**Votre contact pour toute question sur ce dossier**

## PREAMBULE

Le présent règlement a pour but de vous donner toutes les informations pratiques concernant le service **Gym Dynamique senior et yoga postural** géré par l'association Familles Rurales de Saint Georges de Montaigu

Ce document est le résultat du travail du Conseil d'Administration de l'association Familles Rurales de Saint Georges de Montaigu. Ce règlement intérieur est conçu afin de faciliter les relations entre les familles et l'association organisatrice.

L'association Familles Rurales de Saint Georges de Montaigu a été créée le 18 mai 1947.

Extrait des statuts qui présente les fondements de notre association :

L'association se donne comme finalité l'épanouissement des personnes, la promotion des familles et le développement de leur milieu de vie. Elle agit dans un esprit permanent d'ouverture et d'accueil à tous, notamment en intégrant toutes les générations.

Faisant appel à la participation, à la solidarité, à la responsabilité et à l'engagement des habitants, l'association entend promouvoir un environnement qui leur soit favorable.

L'association ne relève d'aucune obédience politique, syndicale, professionnelle ou confessionnelle.

Le but essentiel de l'association est de rassembler les familles et les personnes vivant en milieu rural et d'assurer la défense de leurs intérêts matériels et moraux. Elle peut à ce titre intervenir dans tous les domaines concourant à la promotion des familles, et de chacun de leurs membres, ainsi qu'à l'amélioration de la qualité de la vie, notamment ceux soumis à l'agrément des pouvoirs publics et semi-publics, et tout particulièrement concernant : .... la culture, l'éducation populaire...etc.

# 1 INFORMATIONS GENERALES

Les cours de gym dynamique senior se tiennent du 3 septembre 2026 au 1<sup>er</sup> juillet 2027, soit :

- 36 séances sur la période

Les cours de gym dynamique senior se déroulent une fois par semaine

- **le mardi matin de 9h30 à 10h30**
- Cette activité, fondée sur la mobilité des membres et des articulations pour un meilleur confort au quotidien, propose des exercices variés avec ballons, bâtons, planches de step, plots ou balles, et peu de mouvements au sol.

Les cours de yoga postural se déroulent une fois par semaine

- **Le mardi matin de 10h45 à 11h45**
- Yoga postural : Cours sur musique apaisante, axé sur la respiration Ujjayi ( respiration nasale ) Une respiration lente et profonde qui **favorise la sérénité du corps et de l'esprit et aide à libérer les tensions .**

Contenu des séances :

- Renforcement des muscles profonds en douceur
- mobilité ,renforcement, souplesse avec conscience et maîtrise
- cours proposant différentes options pour être accessible à tous
- relaxation au sol en fin de séance

Matériel à prévoir :

- tapis pour la relaxation
- oreiller
- plaid
- bouteille d'eau
- chaussettes

Ils ont lieu à la salle du Pont Boisseau – 85600 ST GEORGES DE MONTAIGU

Les cours sont assurés par Sandra REMIGEREAU

La section est sous la responsabilité de Catherine BOUSSONNIERE, *Responsable du service Gym Dynamique senior et membre du conseil d'administration* et Marie-Madeleine HOUILLE, *Responsable du service Yoga postural.*

## 2 INSCRIPTIONS

Ces cours est ouvert aux adultes.

Chaque personne souhaitant s'inscrire à ce cours doit compléter une fiche d'inscription fournie par l'association.

Deux cours d'essai sont prévus. L'inscription doit malgré tout être réalisée avant ces cours d'essai. Si au bout de ces deux cours, l'activité n'est pas adaptée à la personne inscrite, alors le remboursement total de l'inscription lui sera remis.

En cas de nombre de places insuffisantes, les personnes sont inscrites sur une liste d'attente et sont averties par téléphone ou par mail si une place se libère. Les places sont alors attribuées dans l'ordre de la liste d'attente.

L'inscription est possible tout le long de l'année.

### 3 CERTIFICAT MEDICAL

Le contrôle médical à la pratique sportive est avant tout un acte de prévention. Il convient aux responsables d'associations d'apprécier les risques des activités pratiquées et de mettre en œuvre les moyens les plus adaptés pour garantir la sécurité de leurs adhérents.

Nous demandons donc un certificat médical à tous les participants d'activités à caractère sportif.

Cependant, il y a de nouvelles précisions relatives au certificat médical :

Le certificat délivré par un médecin est désormais valable pour une durée de 3 ans. La première année, le pratiquant fournira son certificat médical à son association. Puis, les deux années suivantes, il remplira « un questionnaire de santé » lui permettant de déceler d'éventuels facteurs de risques. Si le questionnaire détecte effectivement des risques, le pratiquant devra faire une visite médicale.

Par ailleurs, le certificat médical est désormais valable « pour la pratique du sport en général ». Vous êtes présumé apte à tous les sports par défaut. En revanche, le médecin peut très bien exclure un sport dans le document qu'il délivre s'il considère qu'une discipline n'est pas adaptée à votre état de santé.

Une liste de tous les certificats médicaux et questionnaires de santé en notre possession a été effectuée. Nous serons donc en mesure de vous dire si vous devez demander à votre médecin un certificat médical ou remplir un questionnaire de santé.

De plus, à l'avenir, nous vous conseillons de garder un double de votre certificat médical qui peut servir pour plusieurs sports.

#### **Merci de prévoir un certificat médical ou un questionnaire de santé le cas échéant.**

La famille est dans l'obligation de nous prévenir pour tout changement sur son état de santé (grossesse, découverte d'une pathologie...). Si le participant souhaite continuer son activité, il devra nous fournir un nouveau certificat médical. S'il ne souhaite pas continuer son activité, merci de se référer à l'article 6.

## 4 ADHESION

La **carte d'adhésion est obligatoire pour toute inscription aux services culturels**. En effet, nous vous rappelons que s'il n'y a pas adhésion, il n'y a pas d'associations et pas d'activités :

- Par votre adhésion, vous contribuez au bon fonctionnement de l'association Familles Rurales de Saint Georges de Montaigu et vous soutenez l'investissement des bénévoles locaux.
- Par votre implication dans l'association, vous vous montrez solidaire des autres familles et vous décidez d'être acteur de la vie de Saint Georges de Montaigu en participant au développement et à l'animation de notre milieu. Vous portez les valeurs du mouvement – *responsabilité, solidarité, proximité* – et menez des actions pour et avec les familles.

Trois choix sont possibles :

1) **Vous n'avez pas encore adhéré à l'association en 2026 et êtes nouvel inscrit sur le service :**

Nous vous demandons de régler 11 € pour les retraités qui sera valable de septembre à décembre 2026 **et de faire un chèque** de 11 € pour les adhérents retraités qui correspond à l'adhésion 2027 et qui sera encaissé en janvier 2027.

2) **Vous avez adhéré à l'association en 2026 à St Georges de Montaigu :**

Nous vous demandons de régler par chèque l'adhésion 2027 qui sera encaissée en janvier 2027 d'un montant de 11 € pour les adhérents retraités.

3) **Vous adhérez à Familles Rurales dans une autre commune :**

Nous vous demandons de présenter votre carte d'adhésion 2026 lors de l'inscription en juin et votre carte d'adhésion 2027 en janvier 2027.

***Les tarifs de la carte d'adhésion pourraient évoluer en fonction de notre Assemblée générale qui aura lieu le mercredi 20 mai 2026***

## 5 TARIFS MODALITES DE PAIEMENT ET DE REMBOURSEMENT

### 5.1 TARIFS

Les tarifs sont déterminés par le conseil d'administration de l'association Familles Rurales organisatrice.

Les tarifs peuvent être revus annuellement, les tarifs **2026-2027** sont les suivants :

<u>Tarifs :</u>	Paiement global retiré au 30/09/2026	Paiements trimestriels		
		30/09/2026	15/01/2027	15/04/2027
Tarif adhérent Sénior	119.00 €	40 €	40 €	39 €

### 5.2 REMBOURSEMENTS

Aucun remboursement ne pourra être exigé d'une personne inscrite si elle venait à s'absenter pour une ou plusieurs séances.

Si le professeur venait à s'absenter pour une ou plusieurs séances, les cours seraient reportés. Les cours seront reportés sur la période des vacances scolaires

En cas d'arrêt maladie d'une journée du professeur, le cours ne pourra être remplacé.

En cas d'absence longue, la commission remboursera les cours. Le professeur ne sera pas remplacé. En fonction des contraintes qui nous sont imposées, les séances pourraient être amenées à être modifiées au cours de l'année (horaire, lieu...).

Les mesures de remboursement ne concernent que les personnes devant se désinscrire en cours de saison pour des raisons :

- de santé (certificat médical exigé)
- professionnelles (perte d'un emploi, nouvel emploi, reprise d'une activité professionnelle)
- de mobilité géographique (déménagement)

Les demandes de remboursement devront être adressées à la présidente de l'association qui en référera à la commission concernée qui pourra juger de leur recevabilité. Dans tous les cas, un justificatif devra lui être présenté.

Les règles de remboursement sont les suivantes :

Calcul du remboursement au prorata du nombre de cours restants à partir de la date de la demande de remboursement.

## 6 ASSURANCE

L'association organisatrice de la section est assurée en responsabilité civile auprès de Groupama.

L'association ne pourra cependant être tenue responsable de la perte ou de la détérioration d'objet personnel. Tout objet de valeur est donc déconseillé au sein du cours.

Les personnes inscrites doivent être couvertes en responsabilité civile pour les dégâts occasionnés aux installations ou matériels, les dommages causés à autrui, les accidents survenus lors de la pratique de l'activité.

## 7 ACCEPTATION DU REGLEMENT

Ce règlement est adopté et validé par le Conseil d'Administration et la commission **Gym Dynamique senior – Yoga postural** de l'association Familles Rurales de Saint Georges de Montaigu.

Le règlement intérieur peut faire l'objet de réajustements annuels. Dans tous les cas, il est donné aux familles avant la date de renouvellement des fiches annuelles de renseignements.

Chaque famille doit lire attentivement ce présent règlement. L'inscription à l'activité vaut acceptation de ce règlement.

# FAMILLES RURALES



## PETITE ENFANCE

Accueillir les tout petits



## ENFANCE

Bien grandir



## JEUNESSE

Encourager les initiatives



## ÉDUCATION ET PRÉVENTION

Accompagner les familles



## SENIORS

Répondre aux besoins  
des aînés



## CONSOMMATION

Faciliter le quotidien  
des familles



## ENTRAIDE ET CONVIVIALITÉ

Vivre ensemble



## DÉVELOPPEMENT ET VIE LOCALE

Faire vivre le territoire



## FORMATION

Développer ses compétences

## AGIR ENSEMBLE A CHAQUE ETAPE DE LA VIE

**Notre association est membre du Mouvement Familles Rurales.** Elle est agréée et habilitée pour son action dans de nombreux domaines : famille, consommation, éducation et jeunesse, loisirs, tourisme, vie associative, santé, formation.

La fédération nationale Familles Rurales est une association reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain.

Avec 160 000 familles adhérentes, 2 200 associations locales, 83 fédérations départementales et régionales, 40 000 bénévoles et 17 000 salariés, c'est le premier Mouvement familial associatif de France, mais aussi un acteur incontournable de l'économie sociale et solidaire et de l'éducation populaire.

Pluraliste, indépendant et laïc, il porte un projet humaniste et social fondé sur la famille, les territoires et la vie associative.