



# asserap

Association Loi 1901,  
créée en 1976,  
entièrement gérée  
par des bénévoles

**Association pour l'Encouragement des Retraités à l'Activité Physique**

## INSCRIPTION – Mode d'emploi - Saison sportive 2024-2025

### RENSEIGNEMENTS & CONTACT

Site Internet : <http://asserap.fr> rubrique : « Adhérer à l'ASSERAP »

Messagerie : [contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr)

Adresse postale : MVAC7 – ASSERAP – 4 rue Amélie – 75007 PARIS

Début des cours : Lundi 16 septembre 2024

Fin des cours : Vendredi 6 juillet 2025 (inclus)

Nos activités s'entendent pour 1 séance par semaine, hors vacances scolaires et jours fériés.

### ADHÉSION À L'ASSOCIATION

L'ASSERAP est gérée exclusivement par une équipe de bénévoles. Les professeurs sont des professionnels salariés.  
Le montant de l'adhésion annuelle est de **40 € pour chaque saison sportive** (assurance adhérent incluse).

### TARIF SAISON 2024-2025

Adhésion annuelle à l'ASSERAP 40 € / an

Cotisation pour une activité 150 € / an - **Janvier à juillet 2025 : 100 €**

Chaque activité supplémentaire 80 € / an - **Janvier à juillet 2025 : 60 €**

### MODALITES D'INSCRIPTION pour TOUTE activité

#### 3 documents obligatoires sont à nous retourner :

1)- Le bulletin d'inscription dûment rempli

2)- L'attestation de santé sur l'honneur (Volet détachable)

**OU** un certificat médical en cas de réponse « Oui » à un point du questionnaire de santé

3)- Le règlement au moment de l'inscription :

- par virement unique à l'ASSERAP (Code IBAN : FR76 3000 3032 9300 0372 8193 472)

- **OU** par un chèque unique à l'ordre de l'ASSERAP (En cas de difficultés financières importantes encaissement possible du chèque fin décembre 2024)

**Les dossiers incomplets retarderont votre inscription ne permettant l'accès aux activités qu'après régularisation.**

Des inscriptions en cours d'année sont toujours possibles. Dans ce cas, la participation financière aux activités (cotisation) est calculée par trimestre, tout trimestre commencé étant dû en totalité.

Un cours d'essai est possible pour les nouveaux adhérents, pour une seule activité par saison, après demande et accord préalable par e-mail.

#### ENVOI DES DOSSIERS (par courrier ou e-mail)

- Bulletin d'inscription dûment complété
- Volet détachable « Attestation de santé » validé ou Certificat médical
- Virement effectué et case cochée du bulletin d'inscription (si envoi du bulletin par mail)  
**ou Chèque signé** (si courrier)

Adresse mail : [contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr)

Adresse courrier : MVAC7 – ASSERAP – 4 rue Amélie – 75007 Paris

*(Si envoi par courrier, pensez à garder trace des activités que vous avez choisies !)*

## REMBOURSEMENTS

- Le montant de l'adhésion annuelle à l'ASSERAP n'est pas remboursable, quelle que soit la situation.
- Les cotisations versées au titre des activités proposées par l'association ne peuvent être remboursées, sauf cas exceptionnel : certificat de longue maladie ou déménagement, et après accord du Bureau.

## ASSURANCES

Tous les adhérents de l'ASSERAP sont assurés à la MAIF au titre du **contrat multirisque Raqvam Associations**. Les assurés bénéficient de la garantie « Indemnisation des dommages corporels ».

Pour compléter les garanties de ce contrat, nous vous conseillons de vérifier si vous disposez d'une assurance « Dommages et accidents de la vie », habituellement proposée avec votre contrat d'assurance Habitation-

Pour information, la présentation avec son tableau de garanties du contrat d'assurance multirisque Raqvam souscrit par l'ASSERAP est présente sur le site [www.asserap.fr](http://www.asserap.fr).

## PROTECTION DES DONNEES PERSONNELLES (Extrait du Règlement Intérieur de l'ASSERAP - Article 11)

Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées par l'ASSERAP à des fins de gestion de nos activités administratives et sportives, mais également à des fins de statistiques non nominatives. Ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes pour l'assurance responsabilité civile. Ces données ne sont ni cédées, ni vendues à des tierces personnes pour tout autre motif que celui indiqué ci-dessus.

Ces données sont conservées durant 2 saisons à compter de la fin de la dernière saison d'inscription de l'adhérent. Par ailleurs, chaque adhérent bénéficie d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des informations qui le concernent, qu'il peut exercer en adressant directement une demande au Président de l'ASSERAP à l'adresse suivante : [contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr).

## RANDONNEES PERI-URBAINES

L'ASSERAP a décidé d'adhérer à la Fédération Française de Randonnée de Paris (FFRP), ce qui permet notamment de former un groupe d'encadrants ASSERAP dédiés aux Randonnées Péri-Urbaines.

Cette activité ne figure donc pas à date dans le présent Bulletin d'inscription. Les inscriptions vous seront proposées ultérieurement, dès lors que les encadrants auront suivi, à la rentrée, une formation FFRP " animateur de proximité ».

Lorsque l'inscription ASSERAP sera ouverte, chaque adhérent souhaitant participer à l'activité de Randonnées Péri-Urbaines devra prendre une adhésion auprès de la FFR. Le montant de cette adhésion sera de l'ordre de 30€.

Il est à noter que cette adhésion permet de participer à toutes les randonnées organisées en France par la FFR et propose également de nombreuses activités autour de la marche.

### ACTIVITÉS PROPOSÉES - Saison 2024/2025

Activités	Jours / Horaires	Lieux
Aquagym	Lundi 11h30	Piscine Mourlon - 56 rue Émeriau- 75015 Paris
Aquagym	Lundi 12h30	Piscine Mourlon - 56 rue Émeriau - 75015 Paris
Aquagym	Lundi 13h00	Piscine T.J. Brulé – 1 Place Édith Thomas -75014 Paris
Aquagym	Jeudi 16h30	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau - 75006 Paris
Aquagym	Vendredi 18h30	Piscine St Germain - 12 rue Lobineau - 75006 Paris
Natation (perfectionnement)	Lundi 12h00	Piscine T.J. Brulé – 1 Place Édith Thomas -75014 Paris
Gym douce	Lundi 09h15	Racing Club de France - 5 rue Éblé-75007 Paris
Gym douce	Lundi 10h15	Racing Club de France - 5 rue Éblé-75007 Paris
Gym douce	Lundi 11h15	Racing Club de France - 5 rue Éblé-75007 Paris
Gym douce	Mercredi 10h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym douce	Mercredi 12h15	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique – 75007 Paris
Gym douce	Mercredi 16h45	Gymnase Masseran - 6 rue Masseran - 75007 Paris
Gym douce	Vendredi 13h45	Centre C3B – 54 rue Emériau - 75015 Paris
Gym douce	Vendredi 14h45	Centre C3B – 54 rue Emériau - 75015 Paris
Atelier Équilibre/Prévention chutes	Mardi 14h00	Centre C3B – 54 rue Emériau - 75015 Paris
Gym douce sur chaise	Mardi 10h00	Foyer Alma-Bosquet -14, rue Pierre Villey - 75007 Paris
Gym douce sur chaise	Vendredi 10h00	Foyer Alma-Bosquet -14, rue Pierre Villey - 75007 Paris
Renforcement musculaire	Lundi 15h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique – 75007 Paris
Renforcement musculaire	Lundi 16h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique – 75007 Paris
Renforcement musculaire	Mercredi 12H15	Gymnase E. Anthoine
Renforcement musculaire	Vendredi 12h15	Gymnase Cévennes -11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym dynamique	Mardi 12h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym dynamique	Mercredi 11h15	Gymnase Cévennes - 11 rue de la Montagne d'Aulas -75015 Paris
Gym dynamique	Jeudi 11H15	Centre C3B
Pilates	Lundi 17h00	Gymnase Îlot St Germain – 10 rue St Dominique 75007 Paris
Pilates	Mardi 12h15	Gymnase Cévennes – 11 rue de la Montagne d'Aulas – 75015 Paris
Pilates	Vendredi 11h30	Centre C3B – 54 rue Emériau - 75015 Paris
Pilates renforcé	Vendredi 12h30	Centre C3B – 54 rue Emériau - 75015 Paris
Pilates renforcé	Vendredi 16h30	Gymnase Masseran - 6 rue Masseran - 75007 Paris
Stretching-Mobilité	Jeudi 10h15	Centre C3B – 54 rue Emériau - 75015 Paris
Stretching-Équilibre	Jeudi 12h15	Centre C3B - 54 rue Emériau - 75015 Paris
Tai Chi Qi Gong	Vendredi 14h45	Centre C3B - 54 rue Emériau - 75015 Paris
Marche Nordique Intermédiaire (2h) N2	Mardi 10h00	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (durée 2h)
Marche Nordique Dynamique (2h) N1	Jeudi 9h30	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (durée 2H)
Marche nordique Modérée (1h30) N3	Vendredi 10h00	Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil (durée 1h30)