



## DESRIPTIF

L'Asma 35 vous propose un cours d'aquagym (au choix le mardi midi ou le jeudi midi) avec un éducateur sportif diplômé «BEES Métiers de la Forme et BEESAN» (groupes de 20 à 25 personnes).

L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules...). Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.

## LIEU

Piscine de Villejean-Rennes,

1 Square d'Alsace, à Rennes (Métro Villejean-Université, Lignes Bus C4 ou 14)

## DATES ET HORAIRES

Le mardi, de 12 h 15 à 13 h (45 minutes de cours), de mi-septembre à début juin

(30 cours, premier cours le mardi 19 septembre 2023, pas de cours pendant les vacances scolaires)

Arriver maximum 15 minutes avant l'heure de début des cours afin de se changer (bonnet de bain fortement recommandé, maillot réservé exclusivement à la baignade et non porté juste avant), afin de prendre une douche savonnée et de passer obligatoirement par les pédiluves avant l'accès au bassin.

## PRIX

Prix sans subvention	Prix Asma 35
132 €	<b>de 55 à 120 €</b> (selon le quotient familial en page 2)

## INSCRIPTION

**Date limite d'inscription : Vendredi 8 septembre 2023**

Lors de votre inscription, merci de nous remettre obligatoirement les documents suivants :

1. La **fiche d'inscription** complétée (page 3)
2. La **copie de l'avis d'imposition ou de non-imposition 2023** sur les revenus 2022 (toutes les pages) ou les deux avis d'imposition en cas de concubinage. *Si l'avis d'imposition de l'ouvrant droit n'est pas fourni, application, par défaut, du QF à 10 % de subvention.*
3. Le **règlement** par chèque(s) bancaire(s) à l'ordre de Asma 35 ou/et par chèques vacances (*envoi en recommandé si chèques vacances*)
4. Le **certificat médical** de moins d'un an (article 16 du règlement intérieur)



## CONDITIONS ET PRIX

### CONDITION DE MISE EN PLACE DE L'ACTIVITÉ

Sous réserve des conditions sanitaires alors en vigueur, minimum 5 participants, maximum 25 participants par cours (mardi ou jeudi).

Extrait de l'article 12 du règlement intérieur : *l'activité est automatiquement annulée si le nombre d'inscrits est inférieur à 5.*

Extrait de l'article 14 du règlement intérieur : *la liste des participants à une activité est arrêtée par la commission compétente qui veille au respect des critères de sélection applicables en cas de dépassement du nombre maximum de participants pour l'activité.*

### CONDITION DE REMBOURSEMENT

Pas de remboursement possible, sauf motif justifié (médical, mutation géographique).

Extrait de l'article 16 du règlement intérieur : *les remboursements ne sont possibles que dans les deux cas suivants :*

- *Pour raison médicale sur présentation d'un justificatif,*
- *En cas de mutation géographique sur présentation de l'arrêt de mobilité.*

*Ils sont effectués au prorata du nombre de séances restant à effectuer.*

### SUBVENTION

Les activités proposées par l'Asma 35 sont subventionnées en fonction du quotient familial (QF). La subvention selon le QF est réservée aux agents rémunérés par le ministère de l'Agriculture et aux agents de l'Audas (ASP), organisme sous convention avec l'Asma nationale, ainsi qu'à leurs ayants droit (conjoint et enfants fiscalement à charge), aux agents de l'Anses Le Rheu, organisme sous convention avec l'Asma 35, et leurs ayants droit et aux retraités du ministère de l'Agriculture et leurs ayants droit. D'autres membres de la famille ou des personnes extérieures peuvent participer aux activités, mais sans bénéficier de la subvention et en fonction des places restantes.

Quotient Familial (QF)	Tranche de QF	Taux de subvention	Montant de la réduction	Prix arrondi par personne
De 0 à 439 €	1	60%	-77 €	55 €
De 440 à 600 €	2	50%	-67 €	65 €
De 601 à 724 €	3	40%	-52 €	80 €
De 725 à 953 €	4	35%	-47 €	85 €
De 954 à 1 200 €	5	30%	-42 €	90 €
De 1 201 à 1 449 €	6	25%	-32 €	100 €
De 1 450 à 1 678 €	7	20%	-27 €	105 €
Plus de 1 678 €	8	10%	-12 €	120 €
Sans subvention	-	0%	0 €	132 €

Le QF se calcule à l'aide de l'avis d'imposition de l'année 2023 selon la formule : 
$$QF = \frac{\text{Revenu fiscal de référence}}{\text{Nombre de parts fiscales} \times 12}$$

*Pour le calcul du QF, ajouter 0,25 part au nombre de parts fiscales des personnes célibataires sans personne à charge, des foyers monoparentaux et des foyers comportant au moins une personne en situation de handicap (joindre justificatif).*

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations, contacter :

Guy Fontenelle

06 79 81 77 58

[gfonfon35@gmail.com](mailto:gfonfon35@gmail.com)



## FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

### COORDONNÉES DE LA PERSONNE ADHÉRENTE À L'ASMA 35

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Actif  Retraité

Employeur ou ancien employeur à la date du départ à la retraite

ANSES Le Rheu  ASP (Audas)  DDPP  DDTM

DRAAF  DREAL  EPL St Aubin du Cormier

EPLEFPA Le Rheu  L'institut Agro Rennes-Angers  Autres (FAM, INRAE, Éducation nationale, extérieur), précisez : \_\_\_\_\_

### COORDONNÉES DE LA PERSONNE À INSCRIRE À L'ACTIVITÉ

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Lien avec l'adhérent-e Lui-même  Conjoint/Concubin  Enfant  Autre

Adresse personnelle \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Tél. fixe ou portable perso. \_\_\_\_\_ Tél. pro. direct \_\_\_\_\_

Email pro de contact pour l'activité \_\_\_\_\_

Email perso de contact pour l'activité \_\_\_\_\_

Personne à prévenir en cas d'urgence \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

### CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

La fourniture d'un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique de l'aquagym est exigée dès l'inscription.

Date du certificat \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Nom du médecin \_\_\_\_\_

### RÈGLEMENT

Indiquez le montant total de votre participation \_\_\_\_\_ €

Paiement en 1 fois Par chèque bancaire (ordre Asma 35)  Par chèques vacances (envoi en recommandé)

Paiement en 3 fois possible uniquement pour les subventionnés, échéances : octobre, janvier et avril :

Chèque n° _____	Banque _____	Montant _____	Encaissé au 05/10/2023
Chèque n° _____	Banque _____	Montant _____	Encaissé au 05/01/2024
Chèque n° _____	Banque _____	Montant _____	Encaissé au 05/04/2024

### INSCRIPTION À RENVOYER À L'ORGANISATEUR DE L'ACTIVITÉ

Guy FONTENELLE  
28 rue de Locmariaquer  
35700 RENNES

**Mentionner sur l'enveloppe :  
« Personnel – Confidentiel »**

**Votre participation ne sera enregistrée qu'après réception de tous les documents demandés en page 1**

Intéressé par du covoiturage Non  Oui  Au départ de \_\_\_\_\_

J'autorise l'Asma 35 à diffuser les photos pour sa communication (site internet notamment) Oui  Non

J'atteste l'exactitude des informations ci-dessus. De par mon adhésion, j'accepte sans aucune réserve tous ses termes et m'engage à les respecter.

Fait à \_\_\_\_\_ Signature (si personne mineure, signature du parent ou du responsable légal)  
Le \_\_\_\_\_