

DESSCRIPTIF

L'Asma 35 vous propose une activité cumulant yoga et pilates, avec l'Avenir de Rennes, section gymnastique.

Cette activité est encadrée par une coach sportive diplômée par la Fédération Française de Gymnastique.

Le cours de Yoga + Pilates propose un travail sur diverses positions de yoga apportant équilibre et souplesse ainsi que différents mouvements de Pilates qui permettent un travail des muscles profonds (plancher pelvien, transverse).

Le Pilates facilite aussi le développement de la respiration costale qui permet de garder les muscles transverses en contraction lors des mouvements.

Cette pratique vise à une amélioration de la posture et de l'équilibre.

Plus d'infos sur : <http://avenirderennes-gymnastique.fr/loisirs-adulte/>

Attention : anticiper vos temps de déplacement, de stationnement et pour vous mettre en tenue de sport, le cours débute à 12 h 15 précises.

LIEU

Gymnase Saint-Cyr (à 600 mètres de L'Institut Agro Rennes-Angers, près du Théâtre La Paillette et du parc Saint-Cyr),
7 rue du Pré de Bris à Rennes (ligne de bus C4)

DATES ET HORAIRES

Le vendredi, de 12 h 15 à 13 h, de début septembre à mi-juin

(33 cours, premier cours le vendredi 11 septembre 2026 jusqu'au mi-juin 2027, pas de cours pendant les vacances scolaires)

PRIX

Prix coûtant (sans subvention)	Prix Asma 35 (subventionné)
215 €	de 85 à 185 € (selon le quotient familial en page 2)

INSCRIPTION

Date limite de réception du dossier d'inscription : Lundi 24 août 2026

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 2026** sur les revenus 2025 (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 15 % 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 ou déclaration sur l'honneur (article 16 du règlement intérieur)

CONDITIONS ET PRIX

CONDITION DE MISE EN PLACE DE L'ACTIVITÉ

Minimum 5 participants, maximum 15 participants.

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'arrêté 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%	-130 €	85 €
De 440 à 700 €	2	50%	-105 €	110 €
De 701 à 960 €	3	40%	-85 €	130 €
De 961 à 1100 €	4	35%	-75 €	140 €
De 1101 à 1225 €	5	30%	-65 €	150 €
De 1 226 à 1 501 €	6	25%	-55 €	160 €
De 1 502 à 1 678 €	7	20%	-45 €	170 €
Plus de 1 678 €	8	15%	-30 €	185 €
Sans subvention	-	0%	0 €	215 €

Le QF se calcule à l'aide de l'avis d'imposition de l'année 2026 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 reconnue de handicap (joindre justificatif).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations, contacter :

Nelly Sbiti

02 23 48 55 18

nelly.sbiti@institut-agro.fr

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 ☐
	DRAAF ☐	DREAL ☐	DDTM ☐
	EPLEFPA Le Rheu ☐	L'Institut Agro Rennes-Angers ☐	EPL St Aubin du Cormier ☐
		Autres (FAM, INRAE, Éducation nationale, extérieur), précisez :	LPM St Malo ☐

COORDONNÉES DE LA PERSONNE À INSCRIRE À L'ACTIVITÉ

Nom	Prénom
Lien avec l'adhérent-e	Lui-même ☐ Conjoint/Concubin ☐ Enfant ☐ Autre ☐
Adresse personnelle	Ville
Code postal	Tél. fixe ou portable perso.
Email pro de contact pour l'activité	Tél. pro. direct
Email perso de contact pour l'activité	
Personne à prévenir en cas d'urgence	Tél.

CERTIFICAT MÉDICAL

Fournir certificat médical **de moins d'un an** de non contre-indication ou écrire, ci-après, de façon manuscrite : « Je déclare sur l'honneur être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication, datant de moins d'un an, à la pratique du yoga-pilates »

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 05/10/2026
Chèque n°	Banque	Montant	Encaissé au 05/01/2027
Chèque n°	Banque	Montant	Encaissé au 05/04/2027

INSCRIPTION À RENVOYER À L'ORGANISATEUR DE L'ACTIVITÉ

L'Institut Agro Rennes-Angers (Repro)
À l'attention de Nelly Sbiti
65, Rue de Saint Brieuc
CS 84215
35042 RENNES CEDEX

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

Le

Signature (si personne mineure, signature du parent ou du responsable légal)