

A remplir avant tout 1^{er} cours de la saison ; sans engagement ; ceci est la version papier à imprimer par vous-même et rendre à l'encadrement avant votre 1^{er} cours, une version en ligne est disponible. Vos données ne sont pas cédées; Valérie pourra utiliser votre e-mail ou téléphone pour gérer vos inscriptions et vous informer des actualités. Vous pourrez demander à tout moment de ne plus recevoir les actualités.

► Les éléments avec '*' sont obligatoires, si vous souhaitez ne rien renseigner, vous pouvez écrire 'néant' ou 'RAS' par ex.; en toute conscience que certaines informations impactent la pratique et l'adaptation de la séance à vos particularités.

► Vous avez droit d'accès et rectification de vos données l'article 12 du règlement sur la protection des données personnelles. Les données ne sont conservées que pour la saison en cours.

NOM PRENOM de l'élève* :

Téléphone portable*

e-mail* :

Age au moment de remplir la fiche*

date du jour* :

Contacte en cas d'urgence*

-> Nom + Prénom + lien avec l'élève* :

L'élève est majeur(e) et libre de tutelle psychologique ou administrative : OUI NON

Si « non » : nom(s) prénom(s) contact du ou des représentants légaux :

ACTIVITES & FONCTIONNEMENTS QUI VOUS INTERESSENT (les entourer)

Pilates petits groupe Au studio (présentiel) Feldenkrais® cours particulier Jardin quand disponible Stretching group privatisé En visio préférer Amma assis Cours hebdomadaires Stage/ateliers Visio OK si nécessaire Pole Dance Gym plein air/Marche Hamac/Yogaeria RDV selon besoins Autre(s) Vidéo en ligne

VOS MOTIVATIONS / INTERETS POUR LES COURS (les entourer)

Bien-être connaissance, maîtrise du corps Soutenir ma profession Autre Silhouette Posture Conscience, lien corps-esprit-mental-emotions Avancer en âge au mieux Compléter soutenir un sport Soutenir un art Prendre du temps pour moi M'échapper du quotidien Plaisir de bouger, plaisir de ces activités Rencontrer/échanger

+ A remplir au verso en expression libre : 3 types de données ►►► (AU VERSO)

1 ► Remarques personnelles au sujet de vos attentes et intérêt pour des activités du studio (AU VERSO)

2 ► Vous, Votre parcours, vos centres d'intérêt (pas toute votre vie mais ce qui vous tient à cœur de partager et ce qui peut nous servir pour des cours pertinents et ajustés (position professionnelle principale, autres activités sportives ou artistiques,

3* ► Préciser vos particularités de SANTE & CONDITION PHYSIQUE* qui doivent être connues de l'encadrement : ces informations sont demandées pour à la fois optimiser et sécuriser vos pratiques. Pensez par exemple à : articulations (dont colonne vertébrale), blessures/opérations, métabolisme, affections chroniques, sensibilités diverses, fragilités, sens (vue, audition, équilibre...), grossesse(s) prévue, récente ou en cours, périnée et ventre/abdomen, prothèses, régimes, tabac, addictions ou encore éventuels éléments psycho-émotionnels que vous souhaitez partager, etc... (rien n'est obligé) Vous pouvez ajouter cas échéant vos allergies & vos traitements (réguliers ou d'urgence (asthme, cardio, tension, anti-coagulants, diabète, autres)

* Je soussigné(e) # autorise, le cas échéant, l'encadrement ou les personnes aptes désignées à effectuer si besoin les gestes de 1^{er} secours sur l'élève (moi-même ou la personne dont je suis tuteur) et à prévenir les secours # m'engage à consulter mon médecin ou tout spécialiste recommandé par lui en cas de doute sur ma condition physique (générale ou passagère), afin de préciser les éventuelles précautions, restrictions ou contre-indications à la pratique. # En remettant cette fiche je confirme que les informations mentionnées sont exactes et complètes ; j'informe Valérie SIRE LEFEUVRE en cas de modifications des informations de cette fiche en cours de saison 2022-2023 ; les modifications/ajouts sont alors reportés sur cette fiche et visés.

Nom prénom, date, signature* :

(+ compléments ci-dessus au verso)