



Bulletin d'adhésion Pour ta saison fitness 2025 / 2026

Attention
Dossier **incomplet**
= dossier **refusé**
Clôture des
inscriptions le
27 septembre

Éléments à fournir :
☐ Attestation d'assurance
responsabilité civile nominative
☐ 1 photo d'identité
☐ Ce bulletin d'adhésion
complété, daté et signé
⚠ Mineur nous consulter

Pour adhérer, je complète le cadre **A** ou **B** pour déterminer mes activités, puis je complète les cadres **C**, à **E**. C'est tout ! Bienvenue !

A. Je préfère choisir une seule activité Ambiances Fitness à la CARTE et je coche celle de mon choix ci-dessous :

À LA CARTE 1 seul choix sur les 5 activités	<input type="checkbox"/> Morning Pack	<input type="checkbox"/> Full Fitness	<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> Pilates	<input type="checkbox"/> Zumba®
	Accès uniquement aux 6 cours de Fitness du matin, du lundi au vendredi	Morning pack inclus + 5 cours le soir + 1 cours le samedi matin = 12 cours	Accès aux 2 cours : Lundi et/ou samedi	Accès à 2 cours : 1 le mercredi et 1 le vendredi	Accès aux 2 cours : Jeudi et/ou samedi
	170 €	250 €	250 €	220 €	220 €

B. Je préfère choisir 1 MENU Ambiances Fitness composé de 2, 3 ou 4 activités et je coche celui de mon choix ci-dessous :

MENU 1 seul choix sur les 11 menus	Menu 2 activités	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	J'économise -170€
		Pilates + Zumba®	Yoga + Pilates	Yoga + Zumba®	Full Fitness + Pilates	Full Fitness + Zumba® +	Full Fitness + Yoga	
		270 €	300 €	300 €	300 €	300 €	330 €	

Menu 3 activités	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	<input type="checkbox"/> Menu	J'économise -340€	Menu 4 activités	<input type="checkbox"/> Menu	J'économise -520€
	Full Fitness + Pilates + Zumba®	Yoga + Pilates + Zumba®	Full Fitness + Yoga + Pilates	Full Fitness + Yoga + Zumba®			Yoga + Zumba® + Pilates + Full Fitness	
	350 €	350 €	380 €	380 €			420 €	

C. Je coche les réductions auxquelles je peux prétendre et je calcule le montant de mon adhésion :

Je reporte ici le montant de mon adhésion en fonction du choix mentionné ci-dessus À la carte (A) ou Menu (B)							Valeur(s) à reporter	
							►	€
<input type="checkbox"/> Réduction Morning Pack en remplacement du Full Fitness pour les Menus 2, 3 ou 4 activités							- 50 €	► €
<input type="checkbox"/> Je réside à Macau (sur justificatif : attestation d'assurance...)							- 20 €	► €
<input type="checkbox"/> Je renouvelle mon adhésion (déjà adhérent.e en 2024/2025), avant le samedi 27 septembre							- 20 €	► €
<input type="checkbox"/> Je m'inscris en même temps que mon ou ma conjoint.e (ou mon enfant)							- 20 €	► €
<input type="checkbox"/> J'ai participé à l'Assemblée générale du 30 juin 2025 (émargement ou procuration)							- 10 €	► €
<input type="checkbox"/> Je serai un.e nouveau.elle membre 2025/2026 et je me suis inscrit.e aux cours de juillet dernier.							- 10 €	► €
<input type="checkbox"/> Je réserve* (Qté ?) ._. Débardeur.s ou ._. T-Shirt.s. J'indique ma taille : <input type="checkbox"/> XS, <input type="checkbox"/> S, <input type="checkbox"/> M, <input type="checkbox"/> L, <input type="checkbox"/> XL							(Qté x 10€) - 5€	► €
→ Je calcule ici le montant total de mon adhésion** pour la saison 2025 / 2026							►	€

D. Je détaille, ci-dessous, le ou les modes de règlement que je choisis, ainsi que le planning des encaissements de mes chèques

Détail des encaissements	Esp <input type="checkbox"/> Ce jour	ANCV.S <input type="checkbox"/> Nb chq	Chq <input type="checkbox"/> Sept-25	Chq <input type="checkbox"/> Oct-25	Chq <input type="checkbox"/> Nov-25	Chq <input type="checkbox"/> Déc-25	Chq <input type="checkbox"/> Janv-26	Chq <input type="checkbox"/> Fév-26	Chq <input type="checkbox"/> Mars-26	Chq <input type="checkbox"/> Avril-26	Chq <input type="checkbox"/> Mai-26	Total	3 Conditions pour les chèques multiples : • 1er chèque de 50€ minimum • 9 chèques maximum • 30€ minimum par chèque
	€	€	€	€	€	€	€	€	€	€	€	€	

E. Je complète mes coordonnées, je date et je signe mon adhésion

Mon prénom :	Mon nom :	Droit à l'image : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Date : ____/____/2025 Signature (obligatoire) :
Mon adresse :	Date de naissance ____/____/____	
Code postal ____-____ :	Ville :	
Mon @mail : _____@_____	Mon portable ____-____-____-____-____	

En signant ce document, j'atteste que ma condition physique me permet de suivre les activités auxquelles je m'inscris. Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association (au verso de ce document) que j'accepte intégralement, sans réserve. Je reconnais avoir été informé.e qu'**aucun remboursement ne sera effectué**, en cas de renoncement à l'adhésion en cours de saison, pour quelque motif que ce soit. L'association décline toute responsabilité concernant les vols. L'assurance de l'association ne couvre pas les indemnités journalières en cas d'arrêt de travail suite à un accident. Tes données personnelles sont exclusivement réservées à l'administration de l'association et sont conservées 3 ans. Bien entendu, tu disposes d'un droit d'accès et de rectification. Privilégie les mobilités douces pour venir aux cours.

*L'association participe à hauteur de 5€ pour l'achat d'un seul T-shirt ou débardeur **Inclus 20€ de cotisation au titre de l'inscription à l'association.

⚠ MP = cours inclus dans l'option **Morning Pack (MP)** • FF = Cours inclus dans l'activité **Full Fitness (FF)**, y compris ceux du Morning Pack

Extrait du RÈGLEMENT INTÉRIEUR AMBIANCES FITNESS

Bienvenus !

Vous souhaitez participer aux activités proposées par AMBIANCES FITNESS association loi 1901 de la Ville de Macau, et nous en sommes ravis !

Voici les conditions et règles qu'il est indispensable à tous de respecter pour que l'association puisse fonctionner.

Missions

Les buts et objectifs de l'association AMBIANCES FITNESS sont définis par ses statuts et proposent notamment d'organiser, coordonner et favoriser la pratique du fitness, de toute autre activité d'entraînement physique et de bien-être afin de promouvoir le sport santé auprès d'un large public, et faciliter l'épanouissement de chaque individu par la pratique physique et sportive.

Toujours conformément à ses statuts, AMBIANCES FITNESS peut également proposer tout au long de l'année des animations diverses visant à faire découvrir d'autres disciplines physiques et sportives mais aussi culturelles, de découverte ou conviviales.

Le présent règlement intérieur est établi en application de l'Art. 17 des statuts de l'Association. Il s'applique à tous les membres de l'Association.

Article 1 : Inscriptions

Les inscriptions pourront débuter lors de permanences au mois de juin puis se poursuivre lors de permanences au mois de septembre ainsi que lors du Forum des associations de la ville de Macau à des créneaux définis chaque année par le Comité directeur de l'association et peuvent être précédées d'une préinscription dès le mois de juin de la saison précédente.

Le dossier d'inscription sera remis par un membre du bureau ou du Comité directeur de l'association ou peut être récupéré sur le site internet de l'association sur www.ambiancesfitness.fr.

Les inscriptions en cours d'année sont possibles dans la limite des places disponibles. Pour que les cours restent agréables pour tous un nombre maximum d'adhérents ne peut être dépassé. Le Comité directeur de l'association tiendra informé toute personne intéressée de s'inscrire de l'état de remplissage des cours et de la possibilité ou non de s'inscrire.

L'association est ouverte pour certaines activités à partir de 14 ans (Zumba) ou 16 ans (Fitness, Pilâtes et Yoga). Pour les demandes d'adhésion concernant des mineurs, les représentants légaux devront signer le bulletin d'adhésion et fournir une autorisation parentale précisant l'âge de l'adhérent au moment de l'inscription. (Statuts Ambiances fitness - Art. 6 – Adhésions)

Tout adhérent doit prendre connaissance des statuts et du règlement intérieur lors de son inscription et accepter ce dernier au même titre que les montants des cotisations des activités.

L'adhésion est individuelle et annuelle.

Lors de l'inscription, les documents suivants doivent obligatoirement être remis :

- Fiche d'inscription dûment complétée et signée avec acceptation du règlement intérieur
- Attestation d'assurance responsabilité civile en cours de validité (ex : assurance habitation)
- Le règlement de la cotisation annuelle + 1 photo

L'acceptation du dossier et l'accès aux cours est possible une fois que le dossier sera complet et la cotisation annuelle délivrée. Chaque adhérent devient alors membre de l'association Ambiances fitness !

Les adhérents peuvent effectuer leur paiement en plusieurs fois par chèque dans la limite de 9 versements (l'ensemble des chèques devra cependant être remis lors de l'inscription).

En cas de besoin, l'association se réserve le droit de modifier l'offre de cours annuels (changement d'horaires, de cours, de professeur...) pour son bon fonctionnement.

Article 3 : Remboursement

En cas d'abandon les cotisations restent dues en totalité et ne seront pas remboursées. En cas d'échéancier accordé en début de saison tous les versements postérieurs à l'abandon seront immédiatement encaissés.

Un report de la participation aux cours pourra cependant être accordée par le Comité directeur en fonction des cas dont l'appréciation incombe aux membres du Comité directeur (par exemple une grossesse en cours d'année peut donner lieu à un report sur l'année sportive suivante).

Cette somme sera réévaluée en même temps que les tarifs annuels. Tout trimestre entamé est dû. Les réclamations doivent être adressées à l'adresse mail de l'Association : ambiancesfitness@gmail.com.

Article 4 : Assurance

L'association a souscrit un contrat d'assurance Multirisques Associations et Collectivités. Toutefois, cette assurance ne couvre pas les risques relatifs notamment à la dégradation faite aux bâtiments et au matériel. Les éventuelles dégradations seront financièrement supportées par les responsables des faits ou leurs Représentants. L'adhérent reconnaît être informé des risques auxquels il est susceptible d'être exposé en pratiquant le fitness. Il pourra librement et personnellement souscrire une assurance individuelle accident en complément. L'association décline toute responsabilité concernant les vols dans l'enceinte de la salle de sport.

Article 5 : Comportement

Chaque membre doit respecter les règles élémentaires de savoir-vivre et de savoir-être en collectivité. Le respect des personnes et du matériel est exigé de la part de tous les adhérents.

↳ Respect des horaires des activités.

Début des cours : les adhérents doivent être ponctuels, car l'échauffement avant toute activité est obligatoire pour des raisons de sécurité.

Fin des cours : les adhérents doivent quitter le lieu de pratique à l'heure définie, les professeurs ayant d'autres obligations ou le lieu devant être occupé par d'autres activités. L'adhésion à l'association suppose le respect de ses règles. Toute personne dont le comportement ou les propos seraient non conformes avec l'éthique de l'association se verra immédiatement exclue.

Cette exclusion sera prononcée par le Bureau, signifiée par lettre recommandée avec AR stipulant les motifs de la radiation et ne donnera droit à aucune indemnisation.

Sont considérés comme motifs d'exclusion toute rixe, injure, insulte, comportement agressif, incivilité et a fortiori tout acte pénalement sanctionnable. Il en est de même de tout comportement raciste, xénophobe, sexiste et/ou discriminant au sens des dispositions du Code du travail et du Code pénal.

Différents motifs, parmi lesquels l'infraction aux statuts et règlement intérieur de l'association, toute action de nature à porter préjudice, directement ou indirectement, aux activités de l'association ou à sa réputation, à ses intérêts moraux et matériels, la détérioration du matériel, un comportement inconvenant ou dangereux, le tenue de propos désobligeants, injurieux ou diffamatoires envers les autres membres ou les animateurs, sur Internet ou lors des activités de l'association entraîneront la radiation immédiate.

La médisance ou la mauvaise humeur lors des activités de l'Association ne seront pas tolérées non plus, le bureau de l'association estimant que cela génère une ambiance délétère contraire avec l'atmosphère conviviale souhaitée au sein d'Ambiances Fitness.

Les membres du Bureau sont chargés de l'application de ces règles et en leur absence, la responsabilité en incombe à l'animatrice ou animateur du cours.

Il est formellement interdit de fumer, de boire ou de manger dans les locaux où sont pratiquées les activités sportives de l'association.

Article 6 : Radiation

La qualité de membre de l'association (= adhérent) se perd par (Statuts Ambiances fitness - Art. 7 – Perte de la qualité de membre) :

- Le non-paiement de la cotisation - La démission- Le décès - Tout manquement au principe de bonne conduite à l'égard d'un professeur, d'un adhérent ou d'un autre membre de l'association - Le non-respect de ce règlement.

Celle-ci sera prononcée par le Comité directeur après avoir entendu les explications de l'intéressé convoqué par lettre recommandée avec accusé de réception.

Article 7 : Communication entre les adhérents et l'association

En cas d'absence du professeur, l'association fera tout son possible pour prévenir les adhérents dans les meilleurs délais par téléphone, par mail, sur la page Facebook ou Instagram de l'association ou sur le site internet.

L'adresse mail ambiancesfitness@gmail.com et le site internet www.ambiancesfitness.fr sont à votre disposition pour toutes vos demandes, remarques, attentes, insatisfactions, vos éventuels problèmes... En cas de changement de coordonnées dans l'année, merci de bien vouloir nous en informer.

Article 8 : Autorisation de droit à l'image

Pour la réalisation d'articles, de post Facebook ou Instagram ou pour toute autre occasion ayant pour but de promouvoir les activités, et de valoriser les actions réalisées, l'association pourra être amenée à prendre en photo ou filmer ses adhérents et à diffuser leur image sur le site internet de l'association, sur les pages des réseaux sociaux dédiées de l'association, dans la communication communale ou dans la presse locale. En aucun cas l'association ne pourra utiliser ces images à d'autres fins et sur d'autres supports.

Chaque adhérent est libre d'accepter ou de refuser de se faire prendre en photo ou filmer pendant les cours ou autres manifestations. Il devra donc préciser son choix lors de son adhésion en remplissant les cases à cet effet sur le bulletin d'inscription.

Article 9 : Planning et tarifs des activités

Voir dernières versions sur le site <https://www.ambiancesfitness.com>

Article 10 : Les lieux de pratiques

Les cours sont dispensés toute l'année dans et autour du complexe sportif Nelson Mandela, route de Bern à Macau, principalement dans la salle de danse et fitness ainsi que dans le dojo.

Ils pourront ponctuellement être modifiés pour nécessité de service.

Article 11 : Tenue vestimentaire

Les règles légales d'hygiène et sécurité doivent être respectées. De plus, chaque adhérent devra adopter une tenue correcte et appropriée aux exercices proposés. Le port de chaussures de sport réservées à un usage intérieur uniquement est obligatoire dès le premier jour.

Article 12 : Matériel

L'Association met à la disposition de ses animateurs et de ses adhérents un matériel spécifique. L'achat de ce matériel est financé par les cotisations des membres. Les membres utilisent ledit matériel à bon escient et chaque membre s'engage à respecter les consignes d'utilisation données par les animateurs et à le restituer à la fin de chaque séance, en bon état. Le matériel est stocké dans les locaux mis à la disposition de l'association par la Mairie de Macau. Il ne pourra pas sortir de la salle et être emprunté à titre individuel par un membre de l'association. L'association ne pourra être tenue pour responsable des vols pouvant avoir lieu pendant les cours.

Article 13 : Présence d'enfants d'adhérents ou de non-adhérents pendant les cours

Les enfants d'adhérents ou autres personnes non-adhérentes qui pourraient être présents dans la salle de fitness sont sous l'entière responsabilité de leur accompagnateur adhérent présent. Ils peuvent être tolérés pendant le cours dans le calme et la tranquillité, sans déranger le cours et sans y participer. Cette tolérance devra conserver un caractère très exceptionnel. L'association se décharge de toute responsabilité en cas d'accident.

Article 14 : Rôles et fonctions des membres du bureau

Article 15 : Assemblée générale ordinaire

Article 16 : Rôle et fonctions des membres des commissions

Article 17 : Modification du règlement intérieur

Le règlement intérieur de l'Association Ambiances fitness est établi par le Comité directeur conformément à l'article 17 des statuts. Il peut être modifié et/ou remis à jour en fonction des besoins par celui-ci. Le nouveau règlement intérieur sera adressé à chacun des membres de l'association par mail consultable par affichage à la salle d'activités, ou sur le site de l'association sous un délai de 15 jours suivant la date de la modification.