



Nom ..... Prénom ..... Date de naissance     
 Adresse .....  
 Téléphone ..... Adresse mail .....

Le choix des jours est indicatif et une séance pourra être remplacée par une autre dans la semaine.

le choix de plusieurs activités par semaine est possible entre Nordic Walking, smoveyFITNESS, smoveyWALK et smoveyAQUA

La participation à une des activités de ALFA Coach donne accès gratuitement à la séance Fitball les mardis de 17h30 à 18h30 à la Maison de Quartier des Forges.

## Nordic Walking formation/initiation

(les 3 premières heures sont obligatoires pour pouvoir participer aux séances collectives)

**INITIATION DE 3 HEURES** **35€**  
*Date à définir en fonction des demandes*

## Nordic Walking

(les séances Nordic Walking sont ouvertes uniquement après la formation initiale)

**CARTE DE 10 SÉANCES (AVEC MATÉRIEL PRÊTÉ PAR ALFA COACH)** **85€ + 15€** frais dossiers  
 **CARTE DE 10 SÉANCES (AVEC MATÉRIEL PERSONNEL)** **62€ + 15€** frais dossiers

Pour l'achat d'une deuxième carte, une remise de 7€ sera accordée (soit 55€ avec matériel personnel et 78€ sans).  
 Pour l'achat d'une troisième carte, une remise de 8€ sera accordée (soit 47€ avec matériel personnel et 70€ sans).

## smoveyFITNESS, smoveyWALK, smoveyAQUA\*

\*Entrée piscine non inclus dans le tarif.

**CARTE DE 10 SÉANCES (AVEC MATÉRIEL PRÊTÉ PAR ALFA COACH)** **85€ + 15€** frais dossiers  
 **CARTE DE 10 SÉANCES (AVEC MATÉRIEL PERSONNEL)** **62€ + 15€** frais dossiers

Pour l'achat d'une deuxième carte, une remise de 7€ sera accordée (soit 55€ avec matériel personnel et 78€ sans).  
 Pour l'achat d'une troisième carte, une remise de 8€ sera accordée (soit 47€ avec matériel personnel et 70€ sans).

Je m'engage à respecter le règlement des activités avec ALFA Coach.

Je fournis un certificat médical avec la mention de non contre-indication à la pratique d'une activité sportive et une attestation d'assurance responsabilité civile.

J'autorise Alfa Coach à utiliser pour sa communication toute photographie ou vidéo enregistrée lors d'une activité et renonce à tout droit commercial lié à l'exploitation de mon image.

Je joins un ou des chèque(s) n° .....

.....

.....

à l'ordre d'Antje HOWALD

*Date et signature précédée de la mention « lu et approuvé »*

À remplir et à renvoyer par mail ou par la poste

▶ Antje Howald-Schliewert  
 2, allée des Iris - 90400 Danjoutin  
 06 86 71 43 93

▶ [info@alfa-coach.fr](mailto:info@alfa-coach.fr)  
[info@smove.fr](mailto:info@smove.fr)



- ALFA Coach propose des séances sur une période de 4 mois (12 semaines) hors vacances scolaires et hors jours fériés. Les dates des séances sont remises à chaque participant lors de son inscription et sont disponibles à tout moment sur le site Internet [www.alfa-coach.fr](http://www.alfa-coach.fr). Des activités ponctuelles (sorties extras, stages, séjours, formations) seront programmées.
- Le contenu du service concerne l'activité ainsi que les feedback mis en place par votre ALFA Coach et son équipe.

### Le travail entre votre ALFA Coach et son équipe et le participant est un travail de collaboration :

- ALFA Coach et son équipe s'engagent à mettre en place ses connaissances pour le résultat de la personne et à fournir le maximum de compétences mais ne s'engage pas sur les résultats, du fait de la non reproductibilité systématique des effets selon les individus.
  - Aucun client ne pourra prendre part aux activités sans certificat médical valide sauf dans les séances de découverte et avec une carte séance.
  - La participation aux séances proposées par ALFA Coach et son équipe se déroule sous la responsabilité des clients.
  - Le participant est tenu d'exercer la pratique physique avec des vêtements adaptés.
  - Le client doit se munir d'un tapis de gymnastique pour le sol.
  - Les séances commencent à une heure déterminée et terminent à l'heure prévue.
  - À l'inscription chaque participant recevra une carte de membre pour l'année 2019 avec 10 séances de son choix. Le participant remettra cette carte avant chaque séance à l'animateur qui mettra la date et signera. Une liste sera mise à disposition que les participants signeront avant de commencer le cours. La carte de membre est également un justificatif pour profiter des avantages des partenariats, avec, par exemple, Sport-LECLERC.
  - Le participant aux activités cours collectif (carte orange) peut participer à chaque activité qu'ALFA Coach et son équipe proposent «en collectif» ainsi qu'aux «sorties extras» avec un complément de coût dans certaines activités. La participation aux séances «Petit groupe» est possible après accord d'ALFA Coach et sera comptée comme deux participations aux « cours collectif ».
- Le participant à l'activité «Petit groupe» peut participer à des séances « Petit groupe » ET à toutes les séances « cours collectif », ainsi qu'aux sorties extras avec un complément de coût dans certaines activités .
- Pour toutes les inscriptions en collectif ou petit groupe, une participation de 15€ pour les frais d'inscription sera demandée. Cette somme ne sera à payer qu'une seule fois dans l'année sportive

même si le participant rachète à la suite une deuxième carte. Pour les couples, les frais d'inscription seront de 20€ par couple.

- Tous les clients d'ALFA Coach pourront participer à la séance Fit Ball gratuitement.
- Le paiement est effectué au début de chaque inscription (sauf conditions particulières de paiement).
- Pour les cours collectifs, ALFA Coach peut fournir le matériel (bâtons, smovey...) chaque participant peut choisir à l'inscription s'il souhaite s'acheter son matériel ou le louer à ALFA Coach (voir le montant des inscriptions). Les bâtons s'achètent dans le commerce, les smovey auprès d'ALFA Coach ou de son équipe.
- ALFA Coach ne délivre pas systématiquement de facture, en cas de besoin les participants pourront en faire la demande.
- Si les paiements sont effectués en espèces, ils doivent être transmis sous enveloppe, avec votre nom et la somme.
- En cas d'absence ou d'arrêt, aucune somme ne sera remboursée sauf cas de force majeure (cf. art. 118 du Code Civil) et en cas de maladie supérieure à 7 jours justifiée par un certificat médical ou un arrêt de travail. Ne font pas partie des cas de force majeure : rendez-vous ou déplacement professionnel, voyage. Pour toute autre demande un courrier doit être adressé à ALFA Coach. Toute absence devra impérativement être signalée.
- Pour les modules ALFA Coaching petit groupe le déroulement est prévu pour un cycle de 10 séances consécutives, en cas d'absence, les séances manquées ne seront pas remboursées mais pourront être récupérées avec un autre groupe et elles pourront être remplacées par une participation à un cours collectif ou dans les sorties extras avec un complément de coût dans certaines activités.
- Le nombre de participants étant limité dans le coaching en petit groupe, ALFA Coach se réserve la possibilité de remplacer un participant absent sans motifs à 3 séances.
- Si une séance ne pouvait être assurée par le Coach, ALFA Coach s'engage :
  - se faire remplacer par un animateur diplômé ou un coach sportif ;
  - ou rattraper la séance à une date à fixer avec les participants.
- La dégradation des locaux ou du matériel ainsi que tout acte susceptible de nuire au bon fonctionnement de la séance entraîneront la radiation du participant.
- Le contrat est personnel n'est pas cessible à un tiers.
- La participation à une ou des séances proposées par ALFA Coach implique l'acceptation du présent règlement.