



Bienvenue !

Clas de Villeurbanne



ClasInfo Sports 2018-2019

Inscription à une activité sportive sur place

Mardi 11 et jeudi 13 septembre 2018 - de 12h à 13h

Devant le restaurant La Table d'Einstein - Délégation régionale du CNRS

- **OU** inscription au secrétariat du CLAS à partir du mardi 11 septembre à 13h
- Inscription possible en cours d'année (en fonction des places disponibles - contacter le secrétariat du CLAS)

Cotisations

- Tous les personnels CNRS peuvent bénéficier du Tarif dégressif (TD) sur certaines activités. (Voir tableau)
- Pour les personnels partenaires (UCBL, INSA, IRSTEA, INSERM...), le tarif plein sera appliqué + 8 € d'adhésion au CAES.
- Pour les extérieurs, le tarif plein sera appliqué + 15 € d'adhésion au CAES.

Séance d'essai

Pour chaque activité sportive, vous avez droit à une séance d'essai gratuite avant de vous inscrire. A l'issue de celle-ci, merci de vous mettre rapidement en relation avec le secrétariat du CLAS pour finaliser votre inscription.

Arrêt d'une activité sportive

Si vous devez arrêter une activité pour raison de santé, le remboursement de l'inscription, total ou partiel, ne pourra se faire que sur présentation d'un certificat médical dans les 10 jours suivant le début de l'arrêt.

Droit à l'image

En vous inscrivant, vous autorisez le CLAS de Villeurbanne à utiliser et diffuser, à titre gratuit et non exclusif, des photographies et vidéos vous représentant, prises lors de votre activité, ainsi qu'à les exploiter à des fins de communication interne ou externe (site Internet du CLAS, CLASInfo, site du CAES...) ou pour toute autre forme d'exploitation non commerciale.

Si vous nous refusez ce droit à l'image, cochez cette case

Pièces à fournir impérativement

- Votre dossier CAES 2018-2019 validé et à jour. **Attention** : les dossiers 2018/2019 doivent être mis à jour début septembre (dossiers valables de septembre 2018 à fin août 2019). Pour cela, vous devez obligatoirement mettre à jour votre fiche d'adhérent sur votre espace personnel CAES : <https://moncompte.caes.cnrs.fr>
- Fournir le jour de l'inscription les documents suivants :
 - un certificat médical ou une décharge de responsabilité
 - un chèque de caution du montant de l'inscription. Ce chèque vous sera rendu après le **calcul de votre TD** contre le paiement du montant réel de votre inscription. **Sans nouvelle de votre part fin septembre, la caution sera encaissée comme chèque d'inscription.**

Attention : **Aucune inscription ne sera acceptée sans chèque de caution donné le jour même et si le dossier CAES est incomplet.** Il est de la responsabilité de chaque adhérent de s'assurer de sa bonne condition physique pour pratiquer l'activité à laquelle il s'inscrit. Les certificats médicaux sont conseillés.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales d'inscription et de m'y conformer en signant une copie de cette page que je remets au CLAS le jour de mon inscription.

Date :

Signature :

Planning des activités sportives

Cochez les cours et horaires souhaités

| | | |
|----------|--|---|
| Lundi | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30 | Badminton la Doua (places limitées, inscription à 1 seul créneau) |
| | <input type="checkbox"/> 12h00 – 12h45 | Piscine Ecully |
| | <input type="checkbox"/> 12h30 – 14h00 | Badminton Rockefeller (places limitées) |
| Mardi | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30 | Badminton La Doua (places limitées, inscription à 1 seul créneau) |
| | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h00 | Gymnastique (places limitées) |
| | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h00 | Pilates (places limitées, inscription à 1 seul créneau) |
| | <input type="checkbox"/> 13h00 – 14h00 | Pilates (places limitées, inscription à 1 seul créneau) |
| | <input type="checkbox"/> 18h00 – 19h30 | Yoga (places limitées) |
| | <input type="checkbox"/> 20h00 – 21h30 | Tai Chi Chuan (débutant) |
| | <input type="checkbox"/> 20h00 – 21h30 | Tai Chi Chuan (débutant) |
| Jeudi | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h00 | Volley |
| | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30 | Basket (places limitées) |
| | <input type="checkbox"/> 18h30 – 20h00 | Tai Chi Chuan (débutant) |
| | <input type="checkbox"/> 20h15 – 22h15 | Tai Chi Chuan (avancé) |
| Vendredi | <input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30 | Football |
| | <input type="checkbox"/> 17h30 – 19h00 | Aïkido |

Bulletin d'inscription

NOM : _____

PRÉNOM : _____

LABORATOIRE : _____

TEL: ____ / ____ / ____ / ____ / ____

MAIL : _____@_____

EMPLOYEUR (rayer les mentions inutiles) : **CNRS / UCBL / INSA / IRSTEA / Autre** : _____

NB : Les places sont réservées en priorité aux agents CNRS, puis aux personnels partenaires, et enfin aux extérieurs

| Quoi | Quand | Heure | Où | Tarif | Qui | 1er cours |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------|
| Aïkido | Vendredi | 17h-19h | Salle de judo de l'UFRSTAPS | 35 €* | Danis Abrouk danis.abrouk@univ-lyon1.fr | 21/09 |
| Badminton La Doua | Lundi | 12h-13h30 | Gymnase Louis Armand Villeurbanne | 30 €* | Thibaut Cornier thibaut.cornier@ircelyon.univ-lyon1.fr | 17/09 |
| | Mardi | 12h-13h30 | | 30 €* | | 18/09 |
| Badminton Rockefeller | Lundi | 12h30-14h | Grande Halle Campus Laennec | 40 €* | Benjamin Gibert benjamin.gibert@lyon.unicancer.fr | 17/09 |
| Basketball | Jeudi | 12h-13h30 | Gymnase UFRSTAPS | 80 €* | Benjamin Guillon benjamin.guillon@cc.in2p3.fr | 20/09 |
| Football | Vendredi | 12h-13h30 | Terrains de l'UFRSTAPS | 20 €* | Michel Dupanloup michel.dupanloup@ircelyon.univ-lyon1.fr | 21/09 |
| Gymnastique | Mardi | 12h-13h | Salle de Judo de l'UFRSTAPS | 130 € | CLAS CLASvilleurbanne@cnsr.fr | 18/09 |
| Natation Ecully | Lundi | 12h-12h45 | Piscine Ecully | 130 € | Jean-Baptiste Goure jean-baptiste.goure@ec-lyon.fr | 17/09 |
| Pilates | Mardi | 12h-13h | Salle Escapade Bat. IRSTEA | 100 € | CLAS CLASvilleurbanne@cnsr.fr | 18/09 |
| | Mardi | 13h-14h | | 100 € | | 18/09 |
| Randonnées | Samedi ou dimanche | Journée | Pilat, Vercors, Jura... | variable | Renseignements sur le site du CLAS : https://villeurbanne.caes.cnsr.fr | 30/09 |
| Tai Chi Chuan | Mardi Débutant | 20h-21h30 | Salle de danse de l'UFRSTAPS | 150 € | Jean-Pierre Nicolas 06 83 81 33 07 jean-pierre@agcl.asso.fr | 18/09 |
| | Jeudi Débutant | 18h30-20h | Ecole Montessori, rue Branly | | | Voir avec le responsable |
| | Jeudi Avancé | 20h15 - 22h15 | | | | Voir avec le responsable |
| Tennis | voir avec le responsable | | Terrain tennis UFRSTAPS | 55 €* | Jacques Maurelli jacques.maurelli@univ-lyon1.fr | Voir avec le responsable |
| Volley-Ball | Jeudi | 12h-13h | Gymnase B Sciences | 50 € | CLAS CLASvilleurbanne@cnsr.fr | 20/09 |
| Yoga | Mardi | 18h-19h30 | Studio Sciences | 180 € | CLAS CLASvilleurbanne@cnsr.fr | 18/09 |
| CALICEO | Tous les jours | Horaires du public | Le Plan du Loup Rue Sainte Barbe Ste Foy-les-Lyon | | CLAS 04 72 44 56 51 CLASvilleurbanne@cnsr.fr | Billetterie |
| Salles d'escalade M ROC | Tous les jours | Horaires du public | Différentes salles | Adulte: 10€ -12ans: 5€ | CLAS 04 72 44 56 51 CLASvilleurbanne@cnsr.fr | Billetterie |
| Piscine du Rhône Horaires d'hiver | Tous les jours | Horaires du public | Piscine du Rhône quai Claude Bernard | Différentes cartes d'entrées | Caroline Develay 04 72 71 58 94 caroline.develay@mom.fr | Billetterie |
| Karting | Tous les jours | Horaires du public | www.kart-in.fr 15/17 Chemin du Génie - Vénissieux | Enfant: 7,50€* Adulte: 10€* | CLAS 04 72 44 56 51 CLASvilleurbanne@cnsr.fr | Billetterie |
| Pôle Forme | cf. Planning | | Gymnase Colette Besson - UCBL | 165€* ou 220€* | Liza Bouet liza.bouet@univ-lyon1.fr | 17/09 |
| Wide Club | Tous les jours | Horaires du public | http://wideclub.fr/ | 31 €* | CLAS CLASvilleurbanne@cnsr.fr | Abonnement mensuel |

* = sans TD

Centre de remise en forme



Centre universitaire de remise en forme - UCBL
 Centre d'application du DEUST MF
 Activités encadrées : Fitness et Musculation

POLE FORME - année universitaire 2018/2019

Le POLE FORME vous accueillera du 17 septembre 2018 au 14 juin 2019

Informations et inscriptions :

Personnels CNRS : se renseigner auprès du CLAS

Personnels INSA : se renseigner auprès du CASI

Personnels UCBL : sur place aux horaires d'ouverture du centre

Personnels CPE/ENSSIB et Etudiants : sur place aux horaires d'ouvertures du centre

Chèques à établir à l'ordre de l'Agent comptable de l'UCB Lyon 1

| POLE FORME | 2018 - 2019 | Cotisation annuelle | Possibilité de régler en 2 fois (2 chèques à déposer) | |
|---|-------------|---------------------|---|--------------------------------------|
| | | | en 1 fois | 1 ^{er} encaissement en 2017 |
| Etudiants non doctorants | | 120 € | 55 € | 65 € |
| Personnels et doctorants UCBL/ INSA (indice inférieur à 500) | | 145 € | 55 € | 90 € |
| Personnels CNRS/CPE/ENSSIB et doctorants (indice inférieur à 500) | | 165 € | 65 € | 100 € |
| Personnels UCBL/ INSA (indice supérieur ou égal à 500) | | 200 € | 80 € | 120 € |
| Personnels CNRS/CPE/ENSSIB (indice supérieur ou égal à 500) | | 220 € | 80 € | 140 € |

Aucun remboursement n'est possible. En cas de problème de santé (accident, hospitalisation), le report pourra se faire l'année suivante, à la date de présentation des justificatifs et au prorata des mois restants. Seuls les personnels titulaires ou contractuels en activité pourront s'inscrire au Pole Forme.

Les étudiants devront présenter leur carte ou certificat de scolarité pour l'année universitaire 2017-2018.

Pièces à fournir pour l'inscription :

Une photo d'identité

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation et du Fitness.

L'accès au Pôle Forme sera refusé tant que les justificatifs n'auront pas été fournis.

Des inscriptions pourront être proposées en cours d'année sous réserve de places disponibles.

Ouverture du centre : lundi 17 Septembre 2018

Périodes de fermeture du centre:

Du 27 octobre au 04 novembre, reprise le lundi 05 novembre

Du 23 décembre au 06 janvier, reprise le lundi 07 janvier 2019

Du 17 au 24 février, reprise le lundi 25 février

Du 13 au 22 avril, reprise le mardi 23 avril

Du 30 mai au 2 juin, reprise lundi 3 juin

Jours fériés : 1er mai, 8 mai, 10 juin

Fermeture du centre : vendredi 14 juin 2019

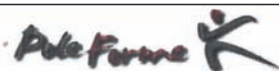
Conseils :

Se munir d'une bouteille d'eau en plastique ou gourde (verre interdit).

Prévoir une serviette-éponge pour poser sur les appareils de musculation ou sur les tapis.

Réserver une paire de chaussures de sports pour la pratique en salle uniquement.

Prévoir un grand sac pour ranger ses affaires (vestiaires non gardés).



Année 2018-2019

BULLETIN D'INSCRIPTION PERSONNEL

Nom : Prénom :

Composante : UCBL INSA CNRS CPE

Emploi : Indice :

Téléphone : / / / / / Mail :

J'atteste que ma condition physique et mon état de santé me permettent d'utiliser le matériel et les installations du Pôle Forme. Je m'engage à fournir un certificat médical dès que possible. En cas de non présentation de ce document je ne peux en aucun cas tenir le Pôle Forme responsable d'un problème physique.

CERTIFICAT MEDICAL FOURNI : OUI NON

Remarques : Signature de l'adhérent(e) :

Inscription le : / / 2018 Montant : € Mode règlement :

VISA DU COMITE D'ACTION SOCIALE :

Planning

Du 17 septembre 2018 au 14 juin 2019

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | |
|------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|
| Cours collectifs | Musculation | Cours collectifs | Musculation | Cours collectifs | Musculation |
| 12H20/13H20 | 12h15/13h45 | 12H20/13H20 | 12h15/13h45 | 12H20/13H20 | 12H15 / 13H45 |
| RENFO | MUSCULATION / CARDIO | STEP Débutant | MUSCULATION / CARDIO | PILATES | MUSCULATION / CARDIO |

| | | | | | |
|-------------|--|--------------|--|-------------|--|
| 17H30/18H15 | 17H00/20H00 MUSCULATION / CARDIO | 17H30/18H15 | 17H00/20H00 MUSCULATION / CARDIO | 17H30/18H15 | 17H00/20H00 MUSCULATION / CARDIO |
| STEP | | CARDIO DANSE | | RENFO | |
| 18H15/18H30 | | 18H15/19H00 | | 18H15/19H00 | |
| STRETCHING | | RENFO | | CIRCUIT FIT | |
| | | 19H00/19H45 | | 19H00/19H45 | |
| | | ZUMBA | | STRETCHING | |

| JEUDI | | VENDREDI | |
|------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|
| Cours collectifs | Musculation | Cours collectifs | Musculation |
| 12H20/13H20 | 12H15/13H45 | 12H20/13H20 | 12H15 / 13H45 |
| LIA | MUSCULATION / CARDIO | RENFO / STRETCH | MUSCULATION / CARDIO |

| | | | |
|-------------|--|-------|-------|
| 17H30/18H15 | 17H00/20H00 MUSCULATION / CARDIO | FERME | FERME |
| STEP | | | |
| 18H15/19H00 | | | |
| PILATES | | | |
| 19H00/19H45 | | | |
| RENFO | | | |

Bel été !
 Au plaisir de vous retrouver
 les 11 et 13 septembre...