



FORMULAIRE D'INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES

PRINCIPE

- Les activités sont accessibles à toute personne. Certaines activités sont réservées aux adultes, d'autres aux jeunes.
- Il est nécessaire de devenir adhérent de l'association pour avoir accès à l'ensemble des activités proposées. Le tarif de chaque activité est précisé plus bas.
- A ce jour l'APGS n'est pas subventionnée. Le coût des activités est composé du prix de la location de la salle, de la rémunération du professeur quand il n'est pas bénévole et d'une participation aux frais d'administration de l'association.
- En tant qu'adhérent vous êtes tenus d'avoir une assurance responsabilité civile et accidents de la vie. Le fait de souscrire à une adhésion vous y engage.
- L'APGS n'est pas un centre médical et ne fournit pas de soins médicaux. L'accès aux activités et votre pratique doit respecter vos capacités. Vous êtes tenu de vous assurer auprès de votre médecin de votre aptitude à pratiquer l'une ou l'autre des activités. Le fait de souscrire à une adhésion vous y engage.
- Les activités proposées par l'APGS sont proposées en prévention ou en complément d'éventuels soins médico-psychologiques. L'APGS ne peut assurer le suivi médical.
- Les inscriptions aux activités hebdomadaires sont proposées par trimestre : Janvier-Mars, Avril-Juin, Septembre-Décembre. En cas d'absence d'un intervenant l'activité est reportée.
- Les inscriptions sont fermes dès paiement reçu par l'APGS et confirmation de votre inscription par nos soins. Il n'y a pas de remboursement possible en cas d'absence.
- Si une activité vous intéresse mais n'est pas proposée à l'heure ou le lieu qui vous permet d'y participer, ou que vous voulez proposer une idée, dites-le nous : nous ferons de notre mieux pour répondre aux besoins des adhérents (info@centre-de-ressources.org). Ce point est valable pour le GD de Luxembourg, la Lorraine, la Province de Luxembourg. Des cours seront proposés à Longwy courant 2017. Pour être informés dès leur sortie, inscrivez-vous via le site à la newsletter ou suivez nous sur Facebook - APGSCentreDeRessources
- Les activités proposées aux enfants impliquent que les enfants arrivent à l'heure et repartent directement après le cours. L'APGS ne propose pas de système de garderie. Les parents ne sont pas autorisés à assister aux cours/activités réservés à leurs enfants.
- Les listes d'attente pour participer aux activités sont gérées par ordre d'arrivée.
- Le lieu et les horaires de cours peuvent être sujets à des modifications. Dans ce cas vous en êtes informés dans les meilleurs délais.

MODE D'EMPLOI DES INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire à une activité :

- choisissez l'adhésion qui vous convient dans la liste ci-dessous et cochez les cases qui correspondent à l'activité ou aux activités de votre choix.
- Nous vous remercions de
 - remplir **un formulaire par personne** (mentionnez alors simplement que vous avez une adhésion familiale le cas échéant)
 - de **renvoyer votre formulaire par email à emailapgs@gmail.com** de préférence ou éventuellement par courrier : APGS Inscriptions – 4 rue du Tarn – F-54400 Cosnes et Romain (délai de traitement).
 - Votre inscription est ferme dès réception de votre inscription, de votre paiement et d'une confirmation de notre part.





NOM

PRENOM

Rappelez vos nom et prénom sur chaque – Juste au cas où ;-).Merci

MON INSCRIPTION AUX ACTIVITES

INFORMATION SUR LA PERSONNE S'INSCRIVANT AUX ACTIVITES

NOM : PRENOM DATE DE NAISSANCE/...../..... LANGUES : FR / LU / D /GB
TEL / GSM : EMAIL@..... (Bien lisible SVP ☺)
ADRESSE :
CODE POSTAL VILLE PAYS

ADHESION JANVIER-AOÛT 2017

Adhésion individuelle Adhésion pour une personne Janvier-Août 2017 (adhésion habituelle Sept-Août 20€)..... Tarif : 10€ ☐

Adhésion familiale Adhésion pour une famille Janvier-Août 2017 (adhésion habituelle Sept-Août – A partir de 2 personnes. Prix par membre de la famille Tarif : 8€ ☐

(Précisez les noms, prénoms et date de naissance de chaque membre de la famille adhérent à l'association svp.

Nom des adhérents bénéficiant de l'adhésion familiale

1. NOM : PRENOM DATE DE NAISSANCE/...../..... LANGUES : FR / LU / D /GB
2. NOM : PRENOM DATE DE NAISSANCE/...../..... LANGUES : FR / LU / D /GB
3. NOM : PRENOM DATE DE NAISSANCE/...../..... LANGUES : FR / LU / D /GB

DEMANDE D'INSCRIPTION

Je demande à m'inscrire aux activités ci-dessous. Mon inscription m'engage à avoir une assurance responsabilité civile et accidents de la vie à jour et à m'assurer auprès de mon médecin que je suis apte à pratiquer les activités pour lesquelles je m'inscris. J'accepte par ma signature le principe des inscriptions citées plus haut en page 1 du formulaire d'inscription.

Signature :



Votre signature est indispensable

Renvoyer votre inscription par email à emailapgs@gmail.com de préférence ou éventuellement par courrier : APGS Inscriptions – 4 rue du Tarn – F-54400 Cosnes et Romain





CHOIX DE MES ACTIVITES

Un cours vous intéresse mais il n'est pas à l'heure ou dans le lieu approprié pour vous : dites-le nous ! Nous ferons de notre mieux pour satisfaire votre élan : info@centre-de-ressources.org

Le programme d'activités pour Longwy sera disponible courant 2017. Pour être informé dès sa sortie, inscrivez-vous à la [newsletter](#) ou suivez-nous sur [facebook APGSCentreDeRessources](#)

ACTIVITES HEBDOMADAIRES - JANVIER – MARS 2017 - Adultes

No stress pour tous – Programme de prévention et gestion du stress quotidien pour mieux faire face au stress quotidien – Ces Activités sont accessibles à tous (adultes)

Thème	Niveau	Jour	Heure	Intitulé et Nbre de séances sur le trimestre	Langue	Lieu	Prix	Je m'inscris : je coche
Relâcher le stress	Classic	Lundi	12h15 – 13h45	No stress grâce au théâtre (8)	FR	Luxbg – 6 R.Engling	150€	☐
Se ressourcer	Classic	Mardi	12h30 – 13h30	Qi Qong – pour tous (8)	FR		115€	☐
S'affirmer et se défendre sans violence	Classic	Mardi	19h00 – 20h00	Self-defense - pour tous (10)	FR		115€	☐
S'affirmer et se défendre sans violence	Classic	Jeudi	19h00 – 20h00	Self-defense - pour tous (10)	FR	Arlon - Centre	115€	☐
Se retrouver	Classic/Soft	Mercredi	12h30 – 13h30	Feldenkrais – se sentir bien dans son corps (10)	FR	Luxbg – 6 R.Engling	115€	☐
Se retrouver	Classic/Soft	Mercredi	14h30 – 15h30	Feldenkrais – se sentir bien dans son corps (10)	FR	Arlon - Ecole	115€	☐
Relâcher le stress	Classic/Soft	jeudi	12h30 – 13h30	Chorale de Gospel juste pour le plaisir (10)	FR	Luxbg – 6 R.Engling	80€	☐
Se (re-)mettre en mouvement	Classic	Vendredi	12h30 - 13h30	Nordic Walking pour tous (10)	GB/FR	Luxbg – <u>Bambesch</u>	80€	☐
Se relaxer en profondeur	Classic	Vendredi	12h30 - 13h30	Relaxation pour tous (10)	FR	Luxbg – 6 R.Engling	115€	☐
Se relaxer en profondeur	Classic / Soft	Vendredi	9h00 – 10h00	Relaxation pour tous (10)	FR	Arlon - Centre	115€	☐

Même pas Peur® – Programme pour personnes fragilisées (Adultes) en situation de stress chronique (Dépression, burnout, acouphène, stress post traumatique, troubles alimentaires, anxiété, paniques...)

Thème	Niveau	Jour	Heure	Intitulé et Nbre de séances sur le trimestre	Langue	Lieu	Prix	Je m'inscris : je coche
Reprendre confiance	Soft	Lundi	14h30 – 16h00	Affirmation de Soi par le théâtre (8)	FR	Luxbg – 6 R.Engling	150€	☐
Revenir à la vie	Soft	Mardi	10h30 – 11h30	Qi Qong – Soft (8)	FR		115€	☐
Reprendre confiance	Soft	Mardi	14h30 – 15h30	Affirmation de soi par le self-defense (10)	FR		115€	☐
Reprendre du plaisir	Classic/Soft	Jeudi	12h30 – 13h30	Chorale de Gospel juste pour le plaisir (10)	FR		80€	☐
Revenir à la vie	Classic/Soft	Mercredi	12h30 – 13h30	Feldenkrais – retrouver le contact avec son corps (10)	FR		115€	☐
Revenir à la vie	Classic/Soft	Mercredi	14h30 – 15h30	Feldenkrais – retrouver le contact avec son corps (10)	FR	Arlon - Ecole	115€	☐
Se remettre en mouvement	Soft	Vendredi	14h30 – 15h30	Marche en forêt – très soft (10)	GB/FR	Luxbg - <u>Bambesch</u>	80€	☐
Trouver le calme	Classic/Soft	Vendredi	9h00 – 10h00	Relaxation pour tous (10)	FR	Arlon - Centre	115€	☐
Trouver le calme	Soft	Vendredi	11h00 – 12h00	Relaxation (10)	FR	Luxbg – 6 R.Engling	115€	☐
Se rencontrer – Partager – Pouvoir parler de soi et de son ressenti dans un cadre bienveillant	Soft	A définir		Groupe de parole/partage réservé aux personnes souffrant de stress chronique (10)	FR	A définir	Informez-nous par mail de votre intérêt pour cette activité, heure et lieu de préférence : (cochez) ☐	
Se rencontrer - Partager – Pouvoir parler de soi et de son ressenti dans un cadre à l'écoute	Soft	A définir		Groupe de parole/partage réservés aux familles et accompagnants des personnes souffrant de stress chronique (10)	FR	A définir	Informez-nous par mail de votre intérêt pour cette activité, heure et lieu de préférence : (cochez) ☐	





ACTIVITES PONCTUELLES – Adultes (abonnez-vous à la newsletter pour être informés des activités susceptibles d’être ajoutées au programme)

No stress pour tous® - activités ponctuelles

Thème	Niveau	Jour	Heure	Intitulé	Langue	Lieu	Prix	Je m’inscris : je coche
Découverte – Ville et Nature – Se retrouver	Soft – 2h	Sam. 28/01/17	9h00	Marche - Découvrir la ville verte	FR/LU/D/GB	Luxembourg ville	5€	☐
Découverte – Nature – Se retrouver	Moyen – 4h	Sam. 11/02/17	9h00	Marche – Petite suisse Müllerthal	FR/LU/D/GB	Müllerthal Luxembourg (Schiesseuempel)	5€	☐
Découverte – Ville – Se retrouver	Moyen – 4h	Sam. 11/03/17	9h00	Marche – Panorama et fortifications de la vieille ville	FR/LU/D/GB	Luxembourg ville	5€	☐

ACTIVITES POUR JEUNES ET ENFANTS

Un cours vous intéresse mais il n’est pas à l’heure ou dans le lieu approprié pour vous : dites-le nous ! Nous ferons de notre mieux pour satisfaire votre élan : info@centre-de-ressources.org

Programme « Permis de sortir® » - Jeunes et leurs parents - Activité ponctuelle

Le programme est pensé pour apporter des éléments aux parents et aux jeunes conjointement pour permettre une évolution dans la communication familiale. Les inscriptions conjointes d’un ou deux parents et d’un jeune seront privilégiées. L’accès aux stages pour parents uniquement ou au stage pour jeune uniquement est cependant possible.

Thème	Niveau	Dates	Horaires	Intitulé	Langue	Lieu	Prix	Inscription
Parents-Ado	classic	Samedi 18 février 2017	9h30 - 16h	Stage pour parents « Ado – Mode d’emploi »	FR	Luxbg – R.Engling	120€	☐
Parents-Ado	classic	Samedi et dimanche 18-19 mars 2017	Samedi 8h45 – Dimanche 15h	Stage pour jeunes 14-17 ans « Permis de sortir® » - Session 1	FR	Luxembourg	250€	☐

No stress pour les jeunes – Programme de prévention et gestion du stress quotidien enfants et Jeunes

Thème	Niveau	Jour	Heure	Intitulé et nombre de séances trimestrielles	Langue	Lieu	Prix	Inscription
S’affirmer, se protéger et se défendre sans violence	Classic	Mardi	16h30 – 17h30	Prévenir les risques d’agression et de violence à l’école – Enfant de 7 à 12 ans (10) – Auto-protection	FR	Luxbg 6 R.Engling	115€	☐
S’affirmer, se protéger et se défendre sans violence	Classic	Mardi	18h00 – 19h00	Prévenir les risques d’agression et de violence – Enfant de 12 à 16 ans (10) – Auto-protection	FR		115€	☐
S’affirmer, prendre confiance	Classic	Lundi	18h00 – 19h30	Etre à l’aise sur scène pour être à l’aise dans la vie ! Jeune de 14 à 17 ans (8) – Théâtre, art de la parole	FR	Arlon Ecole	150€	☐
S’affirmer, se protéger et se défendre sans violence	Classic	Jeudi	17h00 – 18h00	Prévenir les risques d’agression et de violence Enfant de 12 à 16 ans (10) – Auto-protection	FR	Arlon Ecole	115€	☐





ANNONCE DE STAGES ET VOYAGES

Les stages annoncés ici sont proposés indépendamment du programme d'activités de l'APGS. Ils sont proposés aux adhérents suivant leur pertinence avec la prévention et la gestion du stress. La responsabilité du stage incombe à son organisateur, mentionné dans l'annonce. L'APGS décline toute responsabilité sur l'organisation et le déroulement du stage

Thème	Niveau	Période	Jour	Intitulé	Langue	Lieu	Prix	Inscription
Se retrouver	Soft et classic	3/06/17 au 10/06/17	Samedi à Samedi	Semaine de retraite et Yoga à Majorque organisé et proposé directement par Sylvie Tescher	FR/LU/D	Majorque – Monastère de Pinã	830€ Hors vol (+/-350€)	Vous pouvez vous inscrire directement par mail stescher@pt.lu Pas de cotisation nécessaire pour ce stage Ce stage est organisé directement par Sylvie Tescher

