



Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Commune : Tél Fixe :

Adresse mail : Tél Mobile :

Etiez-vous adhérent(e) l'année dernière ? Oui Non

△ Possibilité d'une séance d'essai la première semaine pour les nouveaux adhérents.

△ Les cours pourront être assurés par d'autres animateurs ou animatrices.

△ Les activités sportives nécessitent le port OBLIGATOIRE de chaussures propres exclusivement réservées aux cours et l'utilisation d'un tapis personnel.

△ Durant la phase de pandémie, les adhérents devront porter un masque pour entrer et sortir des salles et posséder du gel hydroalcoolique afin de se laver les mains et de désinfecter des accessoires utilisés.

Cocher les cases qui correspondent aux activités choisies :

Cotisation de base OBLIGATOIRE pour l'adhésion à l'association → 25 €

1) Activités avec encadrement bénévole. Activités incluses dans la cotisation de base :

(Je m'engage à participer à l'activité cochée)

Couture – jeudi et vendredi 14 à 17 h.....*

Mosaïque – vendredi 14 à 17 h.*

Autour du scrap – samedi de 9.15 h à 11.45 h selon calendrier*

Les Pinceaux Magiques – mardi 15 à 18 h. et jeudi 17.15 à 19.15 h.....*

* des sommes supplémentaires pourront vous être demandées pour une participation aux fournitures

Bibliothèque – mercredi 16 à 18 h.

Scrabble – mercredi 14 à 15.30 h.

Danse auvergnate – vendredi 20.30 à 22 h. (1 sur 2)

Randonnée du jeudi ou dimanche selon calendrier

La participation, au minimum, à une sortie dans la saison est requise

2) Activité avec encadrement bénévole et une intervenante salariée

Peinture sur Porcelaine – lundi et jeudi 14 à 17 h50€ →

3) Activités avec encadrement salarié. Reporter le montant à payer à droite :

Yoga – jeudi 18.30 à 20 h 220 € →

Gymnastique & Pilates (précisez les séances dans le tableau au verso de cette page) :

1 cours / semaine : 70 €

2 cours / semaine : 120 €

3 cours / semaine : 140 €

} →

.../... suite au verso de la page.

TOTAL →

Activités sportives : veuillez préciser la (ou les) séance(s) choisie(s) en cochant sous la flèche dans la colonne de l'animateur.

- Une seule séance de Pilates / semaine par personne est possible.
- Votre demande sera sous réserve des places disponibles

Evolution

Animateurs Activités	Aurore ↓	Bertrand ↓	Carole ↓	Rachel ↓
Cuisses, abdo fessier			Mardi 18h – 19h	
Gym. entretien	Vendredi 9h – 10h	Mardi 9h – 10h	Mardi 19h – 20h	Mercredi 19h30 – 20h30
		Mardi 11h – 12h	Jeudi 18h30 - 19h30	Jeudi 9h – 10h (JdP)
Gym. douce	Vendredi 10h – 11h	Mardi 10h – 11h		
Stretching (JdP)	Mardi 17h30 – 18h30		Lundi 18h45 – 19h45	Mercredi 18h30 – 19h30
				Vendredi 18h - 19h
Pilates	(JdP) Mardi 18h30 – 19h30			
	(JdP) Mardi 19h30 – 20h30			
	(JdP) Jeudi 11h – 12h			
	Vendredi 11h – 12h			
Ent. musculaire			Jeudi 19h30 - 20h30	
Renfodynamic			Lundi 17h45 – 18h45	
Abdo-fessiers				Vendredi 19h – 20h

(JdP) = Salle Justice de Paix (les autres cours ont lieu à la halle aux sports).

Paiement : Par chèque uniquement.

Certificat de non contre-indication à la pratique de la gymnastique, du Pilates et/ou de la Randonnée :

Demande d'attestation (pour CE ou autre) : ⇨ Joindre obligatoirement une enveloppe timbrée

Assemblée Générale

J'assisterai à l'A.G. du **vendredi 16 octobre 2020 à 20h30** salle à définir : oui non

Je m'engage à respecter les consignes et les locaux mis à ma disposition

Signature obligatoire :