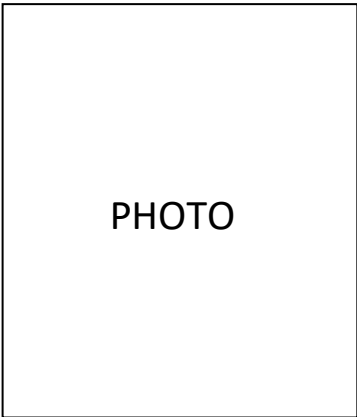


FICHE NOUVELLE INSCRIPTION (2022 – 2023)

NOM :
 PRENOM :
 DATE DE NAISSANCE :
 ADRESSE :

 TELEPHONE DOMICILE :
 MOBILE :
 E-MAIL :



PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE (Nom + Tel):

J'accepte de figurer sur les photos de groupe susceptibles d'apparaître sur le blog des adhérents :

Cocher 3 séances de gym par semaine : (la marche est incluse dans le tarif gym)

LUNDI	9h-10h Stretching adulte/sénior <input type="checkbox"/>	10h15-11h15 Equilibre Mémoire sénior <input type="checkbox"/>	12h30-13h15 <input type="checkbox"/>		18h30-19h30 Gym entretien adulte <input type="checkbox"/>
MARDI	8h45-9h45 Gym entretien adulte <input type="checkbox"/>	10h-11h Gym entretien sénior <input type="checkbox"/>		17h45-18h45 Ecoute et équilibre adulte <input type="checkbox"/>	19h-20h Cardio-Step-LIA adulte <input type="checkbox"/>
MERCREDI	10h-11h Marche en colline adulte/sénior <input type="checkbox"/>				
JEUDI		9h-10h Pilates adulte/sénior <input type="checkbox"/>	12h30-13h15 <input type="checkbox"/>		18h30-19h30 Gym cardio adulte <input type="checkbox"/>
VENDREDI	8h45-9h45 Gym entretien adulte <input type="checkbox"/>	10h-11h Gym entretien sénior <input type="checkbox"/>			

Randonnée du dimanche, 1 fois par mois

Randonnée-promenade le jeudi, 1 fois par mois

POUR INFO : LIA : Low Impact Aérobic = cardio chorégraphié
 STRETCHING = étirements,
 PILATES = renforcement des muscles profonds