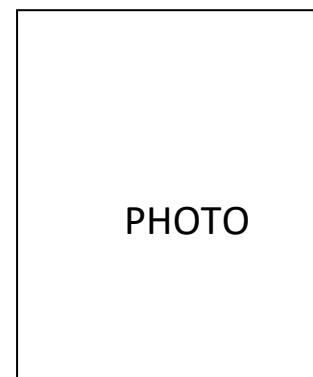


FICHE NOUVELLE INSCRIPTION (2025 – 2026)

NOM :
 PRENOM :
 DATE DE NAISSANCE :
 ADRESSE :

 TELEPHONE DOMICILE :
 MOBILE :
 E-MAIL :



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

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

J'ai pris connaissance du formulaire sur la protection des données et je donne mon accord : ☐

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

LUNDI	9h-10h Pilates adulte/sénior ☐	10h15-11h15 Equilibre Mémoire sénior ☐			18h30-19h30 Renforcement musculaire adulte ☐
MARDI	8h45-9h45 Gym entretien adulte ☐	10h-11h Gym entretien sénior ☐		17h45-18h45 Détente et relaxation adulte/sénior ☐	19h-20h Step adulte ☐
MERCREDI	10h-11h Marche en colline adulte/sénior ☐				18h30- 19h30 Pilates adulte ☐
JEUDI	9h-10h Stretching adulte/sénior ☐ 9h-10h Pilates adulte/sénior ☐	10h15-11h15 Stretching adulte/sénior ☐			18h30-19h30 Cardio latino adulte ☐
VENDREDI	8h45-9h45 Gym entretien adulte ☐	10h-11h Gym entretien sénior ☐			

Randonnée du dimanche, 1 fois par mois

☐

Randonnée-promenade le jeudi, 1 fois par mois

☐

POUR INFO : STRETCHING = étirements

PILATES = renforcement des muscles profonds