

# FICHE NOUVELLE INSCRIPTION (2023 – 2024 )

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 :

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

Randonnée du dimanche, 1 fois par mois

Randonnée-promenade le jeudi, 1 fois par mois

POUR INFO : STRETCHING = étirements,  
 PILATES = renforcement des muscles profonds