

FICHE NOUVELLE INSCRIPTION 2024-2025

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 Pilates adulte/sénior <input type="checkbox"/>	10h15-11h15 Equilibre Mémoire sénior <input type="checkbox"/>	12h30-13h15		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 Détente et relaxation adulte <input type="checkbox"/>	19h-20h Pilates adulte
MERCREDI	9h-10h ou 10h-11h Marche en colline adulte/sénior <input type="checkbox"/>				18h30-19h30 Step adulte <input type="checkbox"/>
JEUDI	9h-10h Stretching adulte/sénior <input type="checkbox"/>	10h15-11h15 Pilates adulte/sénior <input type="checkbox"/>	12h30-13h15		18h30-19h30 Cardio latino 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 : STRETCHING = étirements,
 PILATES = renforcement des muscles profonds