SENIORS 2021/2022

ACTIVITÉS **D'ENTRETIEN PHYSIQUE** ET **AQUAGYM**

FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION

À RETOURNER ENTRE LE 10 MAI ET LE 4 JUIN
PAR VOIE POSTALE

GUICHET FAMILLE
57 avenue Henri-Ravera

MAIRIE ANNEXE
8 résidence du Port Galand

NOM .....Prénom .....

Adresse* .....

Date de naissance ..... Téléphone .....

Adresse mail .....

**Pour une première inscription, merci de joindre un justificatif de domicile.*

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN PHYSIQUE
2 cours par semaine
Tarif 70,13 euros *

• GYMNASE ROMAIN-ROLLAND

Mardi (gymnastique douce)

- de 8h45 à 9h45 ☐
- de 9h45 à 10h45 ☐
- de 10h45 à 11h45 ☐

• DOJO OLIVIER-PIERRE-GOIN

Jeudi (gymnastique douce)

- de 8h45 à 9h45 ☐
- de 9h45 à 10h45 ☐
- de 10h45 à 11h45 ☐

• DOJO OLIVIER-PIERRE-GOIN

Mardi

- de 9h à 10h Stretching ☐
- de 10h à 11h Gymnastique posturale (pilates) ☐
- de 11h à 12h Gymnastique douce ☐

• HALLE DES SPORTS JANINE-JAMBU

Vendredi - Dojo

- de 8h45 à 9h45 Gymnastique posturale (pilates) ☐
- de 9h45 à 10h45 Self défense ☐
- de 10h45 à 11h45 Gymnastique douce ☐

Salle de musculation

Remise en forme, appareils cardio training, vélo, tapis de course, stepper, elliptique

- de 9h45 à 10h45 ☐
- de 10h45 à 11h45 ☐

AQUAGYM
1 cours par semaine
Tarif 103,35 euros*

- Lundi de 16h à 17h ☐
- Mardi de16h à 17h ☐
- Jeudi de 16h à 17h ☐
- Vendredi de 16h à 17h ☐

* actuellement en vigueur et susceptible d'être revalorisé