

# Gym d'Entretien



La gymnastique d'entretien est recommandée pour l'assouplissement de toutes les articulations. Les mouvements sont composés d'exercices d'équilibre, de souplesse et d'enchaînements chorégraphiques reliés harmonieusement. L'aisance et le rythme progressent au cours de l'année, l'ambiance est conviviale.

**Un certificat médical autorisant la pratique de la gymnastique est exigé.**

<b>Début des cours</b>	<b>Lundi 6 septembre 2021</b>
<i>Cotisation annuelle</i>	103 € pour 1 cours / 180 € pour les 2 cours
<i>Renseignements &amp; inscriptions</i>	Marie CLAVEL (06.80.23.36.08)
<i>E-mail</i>	entretien@abscl76.fr
<i>Jour &amp; Heure</i>	Lundi de 15h15 à 16h15 (sauf pendant les vacances scolaires) Jeudi de 10h00 à 11h00 (sauf pendant les vacances scolaires)
<i>Lieu</i>	Salle des Tourelles
<i>Coach sportif</i>	Christelle PENARD

# Début des cours

Lundi 6 septembre 2021



Bulletin individuel d'adhérent ABCS 2019-2020



Fiche d'inscription aux activités ABCS 2019-2020

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Pour les mineurs: Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ du représentant légal

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Adresse e-mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Adhèrent ABCS pour la saison 2019/2020 - OÙ - NON

\* Informations obligatoires

J'autorise l'ABCS à m'envoyer régulièrement une lettre d'information par e-mail

J'autorise la PROM et ses structures déconcentrées à m'envoyer régulièrement une lettre d'information par e-mail

Adhésion à l'ABCS: Adhès: 12€ Enfants: 12€

Mode de règlement:  Espèces  Chèque (Libellé à l'ordre de: PROM)

Votre carte d'adhérent pourra vous être demandée à tout moment. Gardez-la avec vous !

**Le paiement est annuel et aucun remboursement ne sera accordé en cas d'arrêt (sauf cas exceptionnels, et après accord du conseil d'administration)**

### Administration d'information de l'usage

L'adhésif à l'association à publier dans son journal, son site internet, son groupe Facebook et dans les médias, les photos et engagements pris à l'occasion de rencontres ou de manifestations organisées par l'association à domicile ou à l'étranger.

Signature de l'adhérent (ou de son représentant légal)

**Code réservé à l'administration de l'ABCS**

N° Adhèrent 2019/20: \_\_\_\_\_

Certificat médical du: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Attestation de santé du: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ à jour OÙ - NON

Nombre de chèques pour les activités: \_\_\_\_\_

Dates d'échéancement souhaitées:  15 septembre  15 octobre  15 novembre  
 15 décembre  15 mars

Signature de l'adhérent (ou de son représentant légal)

Activité	Cotation	À payer
Anglais	100€	
Bobs Scoop (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Bobs Scoop (2) (2 heures)	100€	
Canoe	95€	
Gym d'été (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Gym d'été (2) (2 heures)	100€	
Water (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Water (2) (2 heures)	100€	
Randonnée (1) (1 semaine du mois)	10€	
Rental de Canoë (1) (1 semaine le 15-09-2021)	55€	
Sportage	150€	
Tennis de table "handicap"	45€	
Tennis de table "loisir" (1 heure)	80€	
Traînée (1) (1 an)	80€	
Traînée (2) (2 ans)	95€	
Trial (1 an)	60€ (Adh.) 40€ (Adh.)	
Yoga Physio	100€	
Zumba "Fitness"	100€	
Zumba "Yoga"	55€	

\* un certificat médical (ou une attestation de santé) en cours de validité est obligatoire pour ces activités

TOUTA \_\_\_\_\_

Paiement en espèces:  Paiement par chèque:

Prise en charge:  Chèque (N°)  Coupure argent   
 Monnaie Normande  Bon Temps (lire)   
 Pour les autres TC

\*Date de l'échéance de la cotation: \_\_\_\_\_

# Bulletin d'inscription