

Musculation-Cardio



Nous mettons à votre disposition de nombreux équipements (vélos, tapis de marche, rameur, bancs de musculation, etc...). Les séances sont ouvertes aux adultes, et aux adolescents à partir de 16 ans (**nés avant le 31-08-2005**), sous certaines conditions.

Programme personnalisé pour les personnes le désirant.

Matériel nécessaire : serviette de toilette afin d'évoluer sur les différentes machines mises à disposition pendant les cours.

Un certificat médical autorisant la pratique de la musculation est obligatoire dès l'inscription.

Début des cours	Lundi 6 septembre 2021
<i>Cotisation annuelle</i>	83 €
<i>Renseignements & inscriptions</i>	Ludovic VALÉE (06.19.40.25.62)
<i>E-mail</i>	fitness@abscl76.fr
<i>Jour & Heure</i>	Lundi, mercredi et jeudi de 18h30 à 20h30 (sauf pendant les vacances scolaires)
<i>Lieu</i>	La Grange
<i>Coaches</i>	Ludovic VALÉE Marc REITZ

Début des cours

Lundi 6 septembre 2021



Nom: _____ Prénom: _____ Date de naissance: ____/____/____

Pour les mineurs: Nom: _____ Prénom: _____ du représentant légal

Adresse: _____

Code postal: _____ Ville: _____

Adresse e-mail: _____ @ _____ . _____

Adhésent ABCSL pour la saison 2019/2020 - **AD - MIN**

* Informations obligatoires

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

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

Adhésion à l'ABCSL: Adhès: 12€ Cotis: 12€

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

Votre carte d'adhésent 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'adhésent s'associe à publier dans son journal, son site internet, son groupe Facebook et dans les médias, les photos et enregistrements pris à l'occasion de rencontres ou de manifestations organisées par l'association à domicile ou à l'étranger.

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

Code réservé à l'administration de l'ABCSL

N° Adhésent 2019/20: _____

Certificat médical du: ____/____/____ Attestation de santé du: ____/____/____ à jour: **AD - MIN**

Nombre de chèques pour les activités: _____

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

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

Activité	Cotation	À payer
Anglais	100€	
Bodys (Sport) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Bodys (Sport) (2 heures)	100€	
Cravate	95€	
Gym d'été (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Gym d'été (2) (2 heures)	100€	
Mises (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Plaisir (1) (1 heure)	100€	
Randonnée (1) (1 semaine du mois)	10€	
Rentree en Forme (1) (1 semaine le 15-09-2021)	55€	
Sportage	150€	
Tennis de table "handicap"	45€	
Tennis de table "loisir" (1 heure)	80€	
Traïche "11" (1 an)	80€	
Traïche "12/15 ans"	95€	
Tu à l'ac'	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:

Prix en change: Chèque (MTC) Coupure argent
 Monnaie Normande Bon Temps (lire)
 Pour les mon 70

* Prix en chèque de caution de: _____

Bulletin d'inscription