

Zumba Fitness



La Zumba est une discipline qui améliore le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif de la Zumba est de bouger, de s'amuser et de se dépenser sur rythmes latinos endiablés tout en brûlant 500 calories en 1 heure.

Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la Zumba !

Cours adultes mixtes.

Un certificat médical autorisant la pratique de l'activité doit être fourni.

Début des cours	Mercredi 8 septembre 2021
<i>Cotisation annuelle</i>	103 €
<i>Renseignements & inscriptions</i>	Dominique GÉNISSEL (06.29.61.22.34)
<i>E-mail</i>	zumba@abscl76.fr
<i>Jour & Heure</i>	Mercredi de 18h30 à 19h30 (sauf pendant les vacances scolaires)
<i>Lieu</i>	Salle des Tourelles
<i>Éducateur sportif</i>	Véronique SEMBLAT

Début des cours

Mercredi 8 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 - **AD - MIN**

*Adhésions obligatoires

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

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

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

Mode de règlement: Espèces Chèque Virement (ordre de: 74832)

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'annulation (sauf cas exceptionnels, et après accord du conseil d'administration)

Administration d'information de l'usage

L'adhérent s'associe à publier dans son journal, sur 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'adhérent (ou de son représentant légal): _____

Code adhésif à l'administration de l'ABCS

N° Adhèrent 2019/20: _____

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

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€	
Crèche	95€	
Gym d'été (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Gym d'été (2) (2 heures)	100€	
Vites (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Piscine (2) (2 heures)	100€	
Randonnée (1) (1 semaine du mois)	10€	
Rentree en Forme (1) (1 semaine le 11-09-2021)	55€	
Sportage (2)	150€	
Tennis de table "handicap" (1)	45€	
Tennis de table "loisir" (1) (1 heure)	80€	
Traïline (1) (1 an)	80€	
Traïline (2) (2 ans)	95€	
Trial (1) (1 an)	60€ Adulte 40€ Ado	
Yoga Physio	100€	
Zumba "Fitness" (1)	100€	
Zumba "Yoga" (1)	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 ABCS Coupure argent

Monnaie Normande Bon Temps (1)

Pour les autres TC

*Date de l'échéance de la cotation: _____

Bulletin d'inscription