

<b>GYM ADAPTEE SENIORS</b> <b>reprise des cours le 10 septembre 2025</b>		<b>120 €</b>
Où ?	Salle du Val de Maine	
Quand ?	Mercredi 1 <sup>er</sup> groupe : 9h30 à 10h30      2 <sup>ème</sup> groupe : 10h45 à 11h45	
Professeur	Kévin Duwez	
Combien ?	30 séances dans l'année (à l'exception des vacances scolaires)	
Responsable	Arlette Maurisson 06 62 83 86 13	

L'adhésion à Familles Rurales est obligatoire pour participer à cette activité.  
 J'ai rempli le bulletin et j'y ai joint un chèque de 28 € (ou de 36€ si je n'habite pas Bouchemaine)  
 Si vous participez à plusieurs activités, à laquelle avez-vous remis le bulletin d'adhésion ?.....  
 .....

## NOUVEAU

**En complément, il est proposé le lundi de 10h45 à 11h45, une heure de «marche adaptée aux Seniors» animée par Kévin, qui inclura des exercices d'équilibre au cours du trajet. Si cette activité vous intéresse, veuillez consulter une fiche complémentaire intitulée « Marche Equilibre ».**

**pour cela, il faut vous rendre sur notre site, en tapant « Familles Rurales Bouchemaine » puis ouvrir l'onglet « Bien-être »**

Civilité	Nom en majuscules	Prénom en majuscules	Date de naissance
M ou Mme			

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

**Téléphone portable** (indispensable pour l'envoi de SMS) .....

Téléphone fixe (si vous n'avez pas de portable) .....

**Adresse e-mail** (écrire très lisiblement, en insistant sur les tirets et les points)  
 .....

Chèque à l'ordre de « <b>AFR Bouchemaine</b> »	Montant	
1 chèque de	2 chèques de :	3 chèques de :

## INSCRIPTION

Inscriptions directement auprès de la responsable de l'activité Arlette Maurisson. Vous trouverez la fiche d'adhésion et la fiche d'inscription à l'activité sur le site Internet « **Familles Rurales Bouchemaine** » à l'onglet **Bien-être**.

Il y aura également des fiches- papier à disposition au moment des cours.

### Un dossier complet doit comporter :

- le bulletin d'adhésion avec un chèque de 28 € agrafé en bas, à gauche (ou de 36€ pour les familles hors commune)
- la fiche d'inscription à l'activité avec le chèque de règlement agrafé en bas, à gauche

*Ces 2 chèques étant traités par des services différents, merci de ne pas faire de chèque groupé*