

**INSCRIPTIONS samedi 3 Septembre au Chambesco de 10h à 12h
ou dépôt du dossier complet dans la boîte à lettres de l'AFR Chamboeuf 1, allée des cerisiers**

Dossier complet à récupérer sur le site internet : <https://www.famillesrurales.org/chamboeuf/>

ACTIVITES (*nouvelle activité)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Marche active (Eliane) 17h40-18h45 RDV au Trait d'union	Stretching (Marion / Élise) 9h00 - 10h00 au Trait d'union	Gym dynamique (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union	Pilates confirmé (Eliane) 8h45 - 9h45 au Trait d'union
Renforcement musculaire, Abdo flash, CAF Urban Gym, Stretching (Hamza) 19h00-20h30 au Trait d'union	Gym douce d'entretien (Marion / Élise) 10h15 - 11h15 au Trait d'union	Gym douce (Eliane) 10h00 - 11h00 au Trait d'union	Pilates débutant (Marilyne / Élise) 18h -19h au Trait d'union
	APA - Activité Physique Adaptée (Anne-Sophie) 14h-15h au Trait d'union renseignements : 06 19 27 66 63		Pilates confirmé (Marilyne / Élise) 19h10 - 20h10 au Trait d'union
	Une "Bulle d'air" Relaxation (Nadège) 17h30-18h30 6-18 ans salle Arc en ciel renseignements : 06 24 62 80 21		Danses de Salon (Youssef) 19h- 20h15 Salle Arc en ciel
	Relaxation Adulte (Nadège) 19h15-20h15 salle Arc en ciel renseignements : 06 24 62 80 21		Bachata * (Youssef) 20h15 - 21h30 salle Arc en ciel

TARIF pour la saison (soit 30 semaines) Chéques vacances et chéques sports acceptés

Une "Bulle d'air" Relaxation : 100€	Cours enfants et adolescents
Relaxation Adulte* : 140€	NOUVEAUTÉ : 30 cours 1h
Activité Physique Adaptée : 135€	Cours s'adressant à des publics à besoins de santé spécifique (15 personnes)
Cours de Gym : 115 €	L'inscription au cours de Gym donne la possibilité de se rendre à tous les cours de Gym et à la Marche active
Cours de Pilates : 135 €	L'inscription au cours de Pilates (cours limité à 20 personnes maximum), permet de participer à tous les cours de Gym et à la Marche active
Marche active : 115 €	L'inscription à la marche active donne la possibilité de se rendre aux cours de Gym
Danses de salon : 75 € / pers. 144 € / couple	18 cours de 1h15 (par quinzaine)
Bachata* : 75 € / pers. 144 € / couple	NOUVEAUTÉ : 18 cours de 1h15 (par quinzaine)
Danses de salon + Bachata 130€/pers. ou 250€/couple	NOUVEAUTÉ : 18 cours de 2h30 (par quinzaine)

Carte d'adhérent Familles Rurales : 32 € (Carte Familiale)	Ce montant ouvre droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% . Avec cette carte, accédez à des offres spéciales pour toute votre famille. Consultez : http://www.famillesrurales42.org/
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

REGLEMENTATION

Certificat médical	<p>.C'est votre 1ère inscription : vous devez fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie, datant de moins d'un an.</p> <p>.Vous renouvez votre adhésion : un nouveau certificat vous sera demandé tous les 3 ans. Durant les 2 années intermédiaires, vous devez remplir un questionnaire de santé.</p> <p>→En l'absence de certificat médical, l'accès au cours sera refusé.</p>
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NB : Les cours proposés ci-dessus seront maintenus, uniquement si le nombre d'inscrits est suffisant.

Bonne rentrée !