

AFR Chamboeuf BULLETIN D'INSCRIPTION Saison 2023/2024

J'adhère à l'AFR Chamboeuf : **Nouvelle adhésion** **Renouvellement**

Je suis adhérent d'une autre commune Nom de la commune :

NOM - Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Adresse courriel :

Tel portable :

Tel fixe :

Les cours proposés seront maintenus uniquement si le nombre d'inscrits est suffisant.

Cochez, svp, la ou les activité(s) de votre choix (cases noires)

puis précisez à quel(s) cours vous assisterez (cases bleues).

Vous avez la possibilité de choisir plusieurs cours de gym, renfor. musc. et/ou stretching, 1 seul cours de Pilates.

Relaxation enfants et ados : 115€ (30 cours de 1h avec Nadège)

Relaxation adulte : 145€ (30 cours de 1h avec Nadège) cours 1 : 18h45-19h45 cours 2 : 20h-21h

APA Activité Physique Adaptée : 150€ (30 cours de 1h avec Anne-Sophie Morin)

Danses de salon ou Bachata 1 ou Bachata 2 : 65€ par pers. ou 125€ pour un couple (18 cours de 1h)

Danses de salon + Bachata 1 ou Bachata 2 : 110€ par pers. ou 230€ pour un couple
(18 cours de 2h par quinzaine avec Youssef)

Marche active : 130€ lundi 17h40 - 18h45
(30 cours de 1h avec Éliane)

Marche active + Gym : 145€

Marche active + Pilates + Gym : 165€

Marche active + Pilates : 165€

Gym : 130€

Pilates : 150€ (30 cours de 1h)

Pilates + Gym : 150€

Lundi Renforcement musculaire, abdo flash...
19h-20h30 (30 cours de 1h30 avec Hamza)

Mardi Stretching 9h (avec Élise)

Mardi Gym douce 10h15 (avec Élise)

Mercredi Gym dynamique 8h45 (avec Éliane)

Mercredi Gym gym douce 10h (avec Éliane)

Pilates débutant jeudi 18h-19h (avec Élise)

Pilates confirmé jeudi 8h45-9h45 (avec Éliane)

Pilates confirmé jeudi 19h10-20h10 (avec Élise)

Total activité(s) choisie(s) : € (= 1 chèque)

Carte d'adhérent : 32€ (= 1 chèque) Ce montant ouvre droit à une **réduction d'impôt** sur le revenu égale à **66%**

Je souhaite une attestation d'inscription pour comité d'entreprise, autre...

J'atteste avoir répondu **NON** à toutes les questions du questionnaire de santé "QS-Sport"

signature :

Je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport datant **de moins d'1 an**
seulement si j'ai répondu OUI à une question du questionnaire de santé "QS-Sport".

