

J'adhère à l'AFR Chambœuf : ☐ 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, abdo fessier, fit-flow, renfor. musc. et/ou stretching. <u>1 seul cours de Pilates.</u> (2 cours d'essais seront autorisés pour toutes les activités)	
☐ Atelier-cours couture : 210€ le lundi après-midi (30 cours de 3h avec Perrine) 14h - 17h	
☐ Relaxation adulte : 150€ (30 cours de 1h avec Nadège le marc début du cours 18h ou 18h15 à définir ultérieurement)	
☐ APA Activité Physique Adaptée : gratuit pour 2026 grâce à une subvention du conseil départemental Tarifs 65 € de janvier à juin 2027 (30 cours de 1h avec Anne-Sophie Morin le mardi) 14h-15h	
☐ Bachata ou Rock débutant ou ☐ Bachata 2ème année ou ☐ Bachata confirmé ou ☐ Salsa : 85€ par personne ou 160€ pour un couple (le lundi avec David)	
☐ Salsa ou Rock + Bachata quelque soit le cours : 140€ par pers. ou 270€ pour un couple le lundi (avec David)	
☐ Marche active : 135€ lundi 17h40 - 18h45 (30 cours de 1h avec Éliane)	☐ Lundi Renforcement musculaire, abdo flash... 19h-20h30 (30 cours de 1h30 avec Hamza)
☐ Marche active + Gym : 150€	☐ Mardi Gym d'entretien 9h (avec Marion)
☐ Marche active + Pilates + Gym : 170€	☐ Mardi Stretching 10h10 (avec Marion)
	☐ Mardi Fit & Flow (renforcement et mobilité), abdo fessier 17h55-18h55 (avec Anne-Sophie)
☐ Gym : 135€	☐ Mercredi Gym dynamique 8h45 (avec Éliane)
☐ Pilates : 155€ (30 cours de 1h) limité à 20 personnes donne droit à tous les cours de Gym et Stretching	☐ Mercredi Gym gym douce 10h (avec Éliane)
	☐ Jeudi Pilates débutant 18h-19h (Darin)
	☐ Jeudi Pilates confirmé 8h45-9h45 (avec Éliane)
	☐ Jeudi Pilates confirmé 19h10-20h10 (Darin)
☐ Chorale : 90 € (30 cours de 2 heures) Pour la saison 2026/2027, grâce à une subvention du conseil départemental, le tarif est seulement de 90 €.	
Projet d'un 2ème cours d'atelier couture, êtes-vous pour : ☐ le lundi soir ☐ le jeudi soir	
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".	