

AFR Chamboeuf BULLETIN D'INSCRIPTION

Saison 2025/2026

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, abdo fessier, cross training, renfor. musc. et/ou stretching, 1 seul cours de Pilates. (2 cours d'essais seront autorisés pour toutes les activités)

Relaxation enfants et ados : 120€ (30 cours de 1h avec Nadège)

Relaxation adulte : 150€ (30 cours de 1h avec Nadège) 19h-20h

Atelier-cours couture : 210€ le lundi après-midi (30 cours de 3h)

APA Activité Physique Adaptée : gratuit pour 2025 grâce à une subvention du conseil départemental
Tarifs 65 € de janvier à juin (30 cours de 1h avec Anne-Sophie Morin)

Salsa ou Rock ou Bachata 1 ou Bachata 2 : 85€ par per. ou 160€ pour un couple.

Salsa ou Rock + Bachata 1 ou Bachata 2 : 140€ par pers. ou 270€ pour un couple
(avec David)

Marche active : 135€ lundi 17h40 - 18h45
(30 cours de 1h avec Éliane)

Marche active + Gym : 150€

Marche active + Pilates + Gym : 170€

Marche active + Pilates : 170€

Gym : 135€

Pilates : 155€ (30 cours de 1h)

Pilates + Gym : 155€

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

Mardi Gym d'Entretien 9h (avec Marion)

Mardi Stretching 10h15 (avec Marion)

Mardi Cross training, abdo fessier
17h55-18h55 (avec Anne-Sophie)

Mercredi Gym dynamique 8h45 (avec Éliane)

Mercredi Gym gym douce 10h (avec Éliane)

Jeudi Pilates débutant 18h-19h

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

Jeudi Pilates confirmé 19h10-20h10

Projet d'un 2ème cours d'atelier couture, êtes-vous pour : le vendredi soir le samedi matin

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".