

# SAISON 2022-2023 - Bulletin d'inscription

Écrire lisiblement

NOM : ..... Prénom : .....  Homme  
 Adresse : .....  Femme  
 Code postal : ..... Ville : .....  Enfant..... F  G   
 Tel. Portable : ..... Tel. Domicile : .....  Ancien licencié  
 Date de naissance : J...../M...../A..... Adresse électronique à compléter au dos de cette feuille

Mettre 1 croix devant le/les cours choisis

	Intitulé du cours	jour	horaires	lieu	durée
1	Gym Forme	Lundi	09h00 à 10h00	COSEC Salle B	1
2	Circuit Forme / Étirements	Lundi	10h30 à 12h00	COSEC Salle VDC	1,5
3	Country Ultra Débutants	Lundi	18h30 à 19h30	Salle Monjaret	1
4	Danse de salon Débutants	Lundi	19h30 à 20h30	Salle Monjaret	1
5	Rock, Bachata Débutants	Lundi	20h30 à 21h30	Salle Monjaret	1
6	Aquagym	Mardi	08h30 à 09h15	Piscine	1
7	Gym oxygène plein air	Mardi	09h30 à 10h30	Bois de Vaires	1
8	Aquagym (NB accueil de 10h50 à 11h00)	Mardi	11h15 à 12h00	Piscine	1
9	Rose Pilates	Mardi	15h00 à 16h00	COSEC Salle B	1
10	Équilibre / Étirements	Mardi	16h00 à 17h00	COSEC Salle B	1
11	Méthode De Gasquet	Mardi	17h00 à 18h00	COSEC Salle B	1
12	Abdos / LIA	Mardi	18h30 à 19h30	CAL Salle 129	1
13	Pilates	Mardi	19h30 à 20h30	CAL Salle 129	1
14	Country et Line Dance Niveau 2 Initiés	Mardi	20h30 à 21h30	CAL Salle 129	1
15	Pilates	Mercredi	09h00 à 10h00	Salle des Pêcheurs	1
16	Cuisses-Abdos-Fessiers / Étirements	Mercredi	10h00 à 11h00	Salles des Pêcheurs	1
17	Gym douce / Étirements	Mercredi	11h00 à 12h00	Salle des Pêcheurs	1
18	Abdo fessier Express/ Étirements	Mercredi	12h00 à 13h00	Salle des Pêcheurs	1
19	Zumba	Mercredi	14h00 à 15h00	COSEC Salle B	1
20	Enfants Danses + Gym récréative (de 7 à 13 ans)	Mercredi	15h00 à 16h00	COSEC Salle B	1
21	Enfants Danses + Gym récréative (de 3 à 6 ans)	Mercredi	16h00 à 17h00	COSEC Salle B	1
22	Danse en ligne (salon, latine...)	Mercredi	18h30 à 19h30	Salle des Pêcheurs	1
23	Danse de Salon Avancés	Mercredi	19h30 à 20h30	Salle des Pêcheurs	1
24	Rock, Bachata, West Coast Swing Avancés	Mercredi	20h30 à 21h30	Salle des Pêcheurs	1
25	Gym forme	Jeudi	09h00 à 10h00	COSEC Salle B	1
26	Gym Douce / Étirement	Jeudi	10h00 à 11h00	COSEC Salle B	1
27	Circuit Forme / Étirements	Jeudi	16h00 à 17h30	COSEC Salle VDC	1,5
28	Circuit Forme / Étirements	Jeudi	17h30 à 19h00	COSEC Salle VDC	1,5
29	Country, Line Dance Latino Débutants	Vendredi	17h30 à 18h30	COSEC Salle B	1
30	Gymnastique Zen	Vendredi	18h00 à 19h00	COSEC Salle E	1
31	Dos-Abdos / Stretching	Vendredi	18h30 à 19h30	COSEC Salle B	1
32	Marche nordique	Samedi	09h30 à 11h30	COSEC RV Parking	2
33	Zumba	Samedi	12h00 à 13h00	COSEC Salle B	1
← TOTAL DES COURS			TOTAL DES HEURES →		

Les cours seront maintenus à condition d'un nombre suffisant d'inscriptions

Si licence prise dans une autre association, indiquer : n° licence ..... Association où est prise la licence .....

Cadre réservé aux membres du bureau lors de votre inscription :

À la suite d'une réponse positive  
au questionnaire de santé

Date du certificat médical : J...../M...../A.....

Payé la somme de .....euros

- par chèque Préciser le nombre de chèques : .....

- en espèces Sigle Banque : .....

Inscription validée par : .....(initiales du membre

