



SECTION GYM'SENIOR

FICHE INSCRIPTION 2020-21

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse

Téléphone fixe :

Téléphone mobile :

E-mail :

Nouvel adhérent à l'ASF : oui non

Horaire retenu le vendredi :

de 9 à 10 h

de 10h15 à 11h15

En application de la RGPD, j'autorise le professeur et le responsable de la section Gym Senior de l'ASF à se servir de mes données personnelles sous réserve de mon autorisation écrite préalable.

Signature

INFORMATIONS

Activités

- Travail sur l'équilibre corporel, sur la tonicité musculaire et sur la mobilité dans une approche de gymnastique douce, adaptée à chacun.

Objectifs

- S'équilibrer : pour limiter les risques de chute et continuer à se déplacer en toute sécurité
- Se renforcer : pour adopter les bonnes postures, faciliter l'équilibre et limiter les risques corporels
- S'étirer et se relaxer : pour mieux bouger, mieux respirer et de sentir mieux

La séance se termine avec des exercices d'assouplissement, de respiration et de relaxation.

Horaires et programme des séances

Les vendredis (hors vacances scolaires) :

de 9 à 10 h ou de 10 h 15 à 11 h 15

Début des cours : 18 septembre 2020

Fin des cours : 2 juillet 2021

Lieu :

Fourqueux : Espace Pierre Delanoë / Salles 1&2

Montant de la prestation

340 € pour la saison 2020 / 2021 (y compris 10 € de cotisation à l'ASF)

Règlement par chèque à l'ordre de l'ASF.

Pour les inscriptions en cours d'année : 10 € par séances restantes.

Conditions

Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de Gym'Senior devra être fourni à l'ASF.

Tenue vestimentaire recommandée

Un short ou un jogging permettant une bonne mobilité du corps.

Précautions à prendre

- Apporter un tapis de Gym et une bouteille d'eau
- Les autres équipements utilisés lors des séances seront offerts par l'ASF.

Contacts

Robert Lucet : 06 83 59 76 54 robert.lucet@gmail.com

Jean-Louis Ricome : 06 07 99 18 26 ricomejl@yahoo.fr

Coach

Robin Petraman : 06 66 35 30 72 robin.petraman@icloud.com

Licence Staps Entraînement sportif, BMF football.

5 ans d'activité dans le coaching et le sport santé.

PLANNING PREVU

Les vendredis (hors vacances scolaires) : 9 / 10 h ou 10h15 / 11h15

2020

Septembre : 18 ; 25

Octobre : 2 ; 9 ; 15

Novembre : 6 ; 13 ; 20 ; 27

Décembre : 4 ; 11 ; 18

2021

Janvier : 8 ; 15 ; 22 ; 29

Février : 5 ; 12

Mars : 5 ; 12 ; 19 ; 26

Avril : 2 ; 9 ; 16 ;

Mai : 7 ; 21 ; 28

Juin : 4 ; 12 ; 18 ; 25

Juillet : 2