

Gymnastique douce

ou

Renforcement cardio training (ados-adultes)

Tous les mercredis pendant l'année scolaire 2024 - 2025
(1^{ère} séance le 11 septembre 2024 à la salle des chênes au THOR'espace à Thorigny)



Gymnastique Douce de 19h à 20h
Renforcement cardio training de 20h à 21h

Mobilisation articulaire et musculaire, Assouplissement et étirements, Travail respiratoire, Coordination, équilibre, Travail cardiovasculaire, Tonification musculaire, taille-abdos-fessiers

Tarif annuel : 109 €

Inscriptions le mercredi 11 septembre 2024 de 19h à 20h

Renseignements et inscriptions:

Chantal Greffard : 06 18 32 41 24
est.thorigny@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION 2024-2025

- Gymnastique douce
- Renforcement cardio training

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

F

H

Adresse postale :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Adresse mail (indispensable pour être informé des changements éventuels de cours) :

Autre personne à joindre en cas d'urgence (nom et téléphone) :

Allergies à signaler :

Engagement et Règlement (exigible à l'inscription) :

Le premier cours est sans engagement, au-delà l'inscription avec règlement est obligatoire et aucun remboursement ne sera effectué si le pratiquant ne se rend plus à l'activité, quel qu'en soit le motif.

De plus, le pratiquant s'engage à respecter les horaires, les personnes, les locaux et le matériel mis à sa disposition, dans un esprit sportif. Un comportement répété inapproprié, violent ou irrespectueux de l'enfant (ou de sa famille) pourra conduire à une exclusion temporaire ou définitive des activités pratiquées, sans remboursement possible.

Enfin, si les documents demandés par l'association ne sont pas fournis (notamment le règlement), le pratiquant pourra se voir refuser l'accès au cours.

Les règlements peuvent s'effectuer par chèque (à l'ordre de l'Espoir Sportif Thorignais) ou espèces. Les chèques-vacances ou coupons-sport ANCV sont désormais acceptés (sans rendu monnaie). Une facture peut être établie sur demande.

Date

« lu et approuvé »
Signature

