

GYMNASTIQUE

Tous les mercredis pendant l'année scolaire 2019 – 2020
(1^{ère} séance le 18 septembre 2019 – Salle des chênes au THOR'espace à Thorigny)



Gymnastique Douce de 19h à 20h
Gymnastique Tonique de 20h à 21h

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

Ados-Adultes : 99 euros

Inscriptions à la salle des associations de Thorigny
Le 11 septembre 2019 de 17h à 19h

Fourrir obligatoirement un **certificat médical** d'indication à la pratique de « tous les sports »
pour la première inscription (certificat valable trois ans)

Renseignements et inscriptions:

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

FICHE D'INSCRIPTION 2019-2020

GYMNASTIQUE
<input type="checkbox"/> douce <input type="checkbox"/> tonique

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

F G

G

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 :

Les deux cours du mois de septembre 2019 sont 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 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 dans les délais (notamment le règlement), le pratiquant pourra se voir refuser l'accès au cours.

Règlement (exigible à l'inscription) :

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 acceptés (sans rendu monnaie). Une facture peut être établie sur demande.

Date

« lu et approuvé »

Signature