



## Adhésion - Saison 2022 / 2023

A remplir en lettres majuscules

Nouvelle

Renouvellement

NOM : NOM de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance : Sexe :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Portable :

Email :

Remarques de santé :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

NOM : Tel. Mobile :

**Certificat médical** : Nous vous demandons de fournir **obligatoirement** la copie d'un certificat médical datant de moins de 3 ans (questionnaire médical Cerfa 15699\*01 consultable sur internet)

**Autorisation parentale** : Pour les mineurs, joindre à l'inscription l'attestation parentale et une copie de la pièce d'identité du parent concerné.

**Règlement intérieur** (visible sur le site internet) : Je m'engage à le respecter sans réserve.

**Droit à l'image** : J'autorise SportitudePlus à se servir de mon image pour promouvoir les activités de l'association.

J'autorise

Je m'y oppose

**Attestation employeur** : Je souhaite recevoir une attestation d'inscription

Date et Signature, précédées de la mention " Lu et approuvé "



## Tarifs - Saison 2022 / 2023

Cotisation Adulte (dont 27,50 € de licence) 45 €

Cotisation Ado (dont 22,50 € de licence) 40 €

<input type="checkbox"/> CARDIO - RENFO	} <i>Activité multisports</i> 120 € <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> CROSS - TRAINING	
<input type="checkbox"/> BODY ZEN	
<input type="checkbox"/> BODY STRETCH	
<input type="checkbox"/> MARCHÉ NORDIQUE	
<input type="checkbox"/> MARCHÉ ACTIVE	
<input type="checkbox"/> GYM OXYGENE	
<input type="checkbox"/> MARCHÉ OXYGENE	
<input type="checkbox"/> ATELIER De Gasquet ©	
<input type="checkbox"/> ZUMBA ©	
<input type="checkbox"/> DANSE ORIENTALE	

HATHA YOGA 100 €

BODY ART © 100 €

PILATES © 100 €

CIRCUIT CARDIO-TRAINING extérieur 100 €

A.P.A. (Activités physiques Adaptées) 160 €

Paiement par trimestre (3 chèques 70€ + 45€ + 45€)

**Remise** 2 activités - 30 €

3 activités - 50 €

RANDO à la carte (10 sorties, valable 2 ans) 50 €

Possibilité de réserver la rando à l'unité 5 €

OPTION Assurance complémentaire IAC 10 €

SOIT UN TOTAL DE :

### Détail mode de paiement :

Chèque (3 chèques maximum- le premier de 70€- encaissés en septembre, octobre et novembre)

Chèque ANCV/UP Sport nb x montant unitaire

Pass Sport / Pass Région / Tatoo

Pass Senior

Espèces

Merci de rapporter un dossier complet (fiche + certificat médical + règlement)

# Planning Activités 2022 / 2023

\* GV partenaires : cours à régler à la GV concernée

LUNDI	9h - 10h	Pilates ©	Laurence	Le Colibri
	9h30 - 11h	Marche Nordique Débutant	Florence	Voir Agenda
	10h15 - 11h15	Body Stretch	Laurence	Le Colibri
	10h30 - 11h45	Qi Gong *		SERPAIZE
	18h30 - 19H30	Marche Oxygène	Frédérique	Stade
	18H45 - 19H25	Aquagym *		VILLETTE
	19H30 - 20h10	Aquagym/Natation *		VILLETTE
	19h - 20h	Cardio-Renfo 100% filles	Jackie	Le Colibri
	20h10 - 21h10	Cross-Training	Jackie	Le Colibri
	20h15 - 21h15	Cardio-Renfo	Florence	LUZINAY
MARDI	9h - 10h	Marche Active	Florence	Stade
	9h - 10h	A.P.A.	Jackie	Le Colibri
	10h30 - 11h30	Body Zen	Brigitte	Le Colibri
	18h20 - 19h20	A.P.A.	Jackie	Le Colibri
	19h30 - 20h20	Zumba © 100% filles	Jackie	Le Colibri
	19h - 20h	Body Art ©	Florence	Mas des Prés
	20h10 - 21h10	Yoga	Florence	Mas des Prés
	20h00 - 21h00	Circuit cardio-Training	Elie	Stade
MERCREDI	9h - 10h15	Qi Gong *		SERPAIZE
	9h-10h30	Marche Nordique	Florence	Voir Agenda
	9h - 10h00	Marche Active	Laurence	Stade
	18h-19h00	Cardio-Renfo	Frédérique	Le Colibri
	19h10 - 20h10	Atelier P. De Gasquet ©	Brigitte	Le Colibri
JEUDI	20h15 - 21h15	Pilates ©	Laurence	Le Colibri
	9h - 10h00	Yoga	Florence	Mas des Prés
	12h15-13h15	Cardio-Renfo	Frédérique	Le Colibri
	19h - 20h	Cardio-Renfo	Johan	Le Colibri
VENDREDI	20h10 - 21h10	Cross-Training	Jackie	Le Colibri
	11h00 - 11h50	Aquagym *		VILLETTE
	12h15-13h15	Gym Oxygène	Florence	Stade
	18h - 19h	Body Zen	Florence	Colibri
	18h45 - 19h45	Danse Orientale 100% filles	Jackie	Centre Social
SAMEDI	20h10 - 21h10	Aquagym *		VILLETTE
	10h - 11h30	Marche Nordique	Florence	Voir Agenda
DIMANCHE	matin	Randonnée Mensuelle à partir d'octobre	Aurélie et Frédérique	

LE SPORT SANTE POUR TOUS  
Dès 16 ans !



Marche Active  
Marche Nordique  
Circuit Cardio-  
Training

Zumba ©  
Danse Orientale

**NOUVEAU !!**  
Marche Oxygène  
Randonnée

Pilates ©  
Yoga  
Body Art ©

Cardio-Renfo  
Cross-Training  
Body Zen  
Body Stretch  
Atelier Postural  
De Gasquet ©

APA :  
Activités  
Physiques  
Adaptées



## Rentrée Lundi 5 septembre 2022

### INSCRIPTIONS :

Forum des Assos Pont-Evêque, Place Claude Barbier : 2 septembre 16h/19h

Forum des Assos Luzinay : 3 septembre 9h/12h

Permanence sur le marché de Pont-Evêque, le jeudi matin en septembre

Par courrier : cf adresse ci-dessus

Lors des cours (une demi-heure avant le début de la séance)

[info@sportitudeplus.com](mailto:info@sportitudeplus.com) - 06 21 93 88 10