

Centre SocioCultural

PAYS MAULÉONAIS

GYM SUR CHAISE



Pour les personnes seniors souhaitant une activité tout en douceur

ADULTES

se maintenir en forme

“Bien vieillir”

ANIMATION / ACCOMPAGNEMENT

Faire de la gym sans se baisser, préserver et améliorer ses capacités physiques, stimuler ses aptitudes dans une ambiance détendue et conviviale.

Elle est animée par un éducateur sportif de l'École de Découverte des Sports du Bocage.

Prévoir une tenue et des chaussures confortables.

DURÉE

1 heure de séance (15h30 – 16h30)

FRÉQUENCE

Tous les vendredis hors vacances scolaires.

LIEU

Résidence des Tilleuls St Aubin de Baubigné

CALENDRIER 2022 – 2023

Première séance vendredi 16 septembre

MODALITÉ D'INSCRIPTION ET RÈGLEMENT

Adhérer au CSC du Pays Mauléonais et compléter la fiche d'inscription.

Possibilité d'un cours d'essai au démarrage de l'activité.

90 € pour l'année (possibilité de faire 3 chèques)

PROTOCOLE COVID

Protocole sanitaire en fonction de la situation.

CONTACT Béatrice Liaigre 05 49 81 86 31

www.mauleonais.csc79.org

Avec le soutien de :



INSCRIPTION

Gym Sur Chaise 2022/2023



ADULTES

se maintenir en forme

“Bien vieillir”

FICHE À COMPLÉTER ET À JOINDRE AU DOSSIER avec le règlement

Nom.....Prénom.....

Adresse

.....

Tél

E-mail

Date de Naissance/...../.....

Situation personnelle Célibataire Veuf Marié Divorcé

Caisse retraite CPAM MSA Autre

Profession exercée

ADHÉSION AU CENTRE SOCIO CULTUREL DU PAYS MAULÉONAI

Pays Mauléonais 5 € individuelle 8 € familiale
Hors Mauléonais 8 € individuelle 16 € familiale

DROITS À L'IMAGE

- j'autorise le CSC à me photographier ou à me filmer pour la promotion de l'association*
- je n'autorise pas le CSC à me photographier ou à me filmer pour la promotion de l'association*
- j'autorise le CSC à utiliser ces informations pour communiquer avec moi et ses besoins statistiques*

Date et signature