

## INSCRIPTION aux activités sportives de la Maison des Seniors

### Votre engagement

- Je m'engage à honorer régulièrement les activités choisies pour ne pas bloquer des places pouvant satisfaire d'autres personnes.
- Je m'engage et atteste sur l'honneur être en capacité mentale et physique de pratiquer les activités sportives municipales proposées par la Maison des Seniors.

### LUNDI

- Renforcement musculaire confirmé  
8h45 à 10h15  
salle de musculation complexe Jean Zay
- Street fit 10h30 à 12h  
Rdv complexe sportif salle 1
- Bien-être équilibre ① 14h à 15h15  
salle d'escrime Jean Zay
- Bien-être équilibre ② 15h30 à 16h45  
salle d'escrime Jean Zay

### MARDI

- Marche Nordique 9h30 à 12h  
Rdv complexe sportif Léo Lagrange salle 1
- Gym d'entretien 14h à 15h15  
salle escrime Jean Zay
- Stretching 15h30 à 16h45  
salle escrime Jean Zay

### MERCREDI

- Multisports collectifs  
(horaires et lieux communiqués en cours d'année)
- Renforcement musculaire débutant  
14h à 15h30 salle de musculation  
complexe Jean Zay
- Balade santé 15h45 à 17h  
Rdv complexe sportif Léo  
Lagrange salle 1

## JEUDI

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Multisports « Découverte » 9h à 10h30<br>(lieux communiqués en cours d'année) | <input type="checkbox"/> Self défense 10h30 à 11h30<br>salle Dojo Jean Zay  |
| <input type="checkbox"/> Cardiotraining 14h à 15h15<br>salle escrime Jean Zay                          | <input type="checkbox"/> Relaxation 15h30 à 16h45<br>salle escrime Jean Zay |

## VENDREDI

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Multisports confirmés 9h30 à 12h<br>(lieux communiqués en cours d'année) |   |
| <input type="checkbox"/> Jeux sportifs 14h à 15h15<br>complexe sportif salle 2                    | <input type="checkbox"/> Swiss ball 15h30 à 16h45<br>complexe sportif salle 2 |

**Réveil musculaire les mardis et vendredis de 9h à 9h20 sous le préau de la Maison des Seniors sans inscription**

## Personne à prévenir en cas d'urgence

ⓘ Pour toute inscription à une activité sportive, il est demandé d'indiquer une personne de confiance (famille, voisin, ami(e)...) à appeler pour toute urgence vous concernant.

Nom d'usage

Prénom

N° de Téléphone

Fait le :

Signature :