ARMENTIÈRES
L'audace des transitions

Nom :

Prénom :

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 ❶ 14h à 15h15
salle d'escrime Jean Zay

☐ Bien-être équilibre ❷ 15h30 à 16h45
salle d''escrime Jean Zay

MARDI

☐ Marche Nordique 9h00 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 – entre 8h30 et 10h30
(activités, horaires et lieux communiqués sur le planning)

☐ 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

☐ Multisports « Découverte » 9h à 10h30
(activités communiquées sur le planning)

☐ Self défense 10h30 à 11h30
salle Dojo Jean Zay

☐ Cardiotraining 14h à 15h15
salle escrime Jean Zay

☐ Relaxation 15h30 à 16h45
salle escrime Jean Zay

VENDREDI

☐ Multisports confirmés 9h00 à 12h
(activités, horaires et lieux communiqués sur le planning)

☐ Jeux sportifs 14h à 15h15
complexe sportif salle 2

☐ Swiss ball 15h30 à 16h45
complexe sportif salle 2

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

(Ci- dessous, Nom , Prénom de la personne a contacter en cas d'urgence ainsi que son numéro de téléphone)

► .....

Fait le :

Signature :