**FORMULAIRE D’ADHESION SAISON 2024/2025**

**A remettre aux permanences gymnase Guillaumie, rue André Guillaumie, 95130 Le Plessis Bouchard,  
le vendredi entre 14h30 et 17h00, à compter du 13 septembre 2024 au 31 janvier 2025, hors congés scolaires ou à adresser à madame Martine SENECHAL 308 rue Henri Dunant 95120 ERMONT**

**DOCUMENTS OBLIGATOIRES A FOURNIR**

Le Bulletin d’adhésion et son **REGLEMENT par chèque ou par virement**.

L’enregistrement définitif de l’adhésion ne sera validé qu’après un délai d’encaissement de 14 jours.

**TOUT BULLETIN SANS REGLEMENT NE SERA PAS ACCEPTE**

□ Mr □ Mme N° de licence (si renouvellement) :

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Email :

**DROIT A L’IMAGE**

*J’accepte l’utilisation par la RSP et la FFRS de mes données personnelles et de mon droit à l’image :*

□ *OUI* □ *NON*

**REGLEMENT**

Ci-joint chèque N° d’un montant de   
(à l’ordre de Retraite Sportive du Parisis ou RSP)

* **56€** (licence FFRS 26€ + CORERS 5€ + CODERS 5€ + club 20€)
* **24€** si vous êtes déjà adhérent d’un autre club FFRS affilié au CODERS 95

**Fait à Le Signature**

**VOIR AU DOS LE DETAIL DES ACTIVITES**

**ACTIVITES PROPOSEES**

**1° ACTIVITES GRATUITES SANS INSCRIPTION PREALABLE**

***Je coche les activités choisies :***

*□* Activ mémoire *□* Marche avec bâtons

*□* Jeux de société *□* Marche Nordique

*□* Activités dansées *□* Marche promenade

*□* Zumba Fitness *□* Randonnée pédestre

*□* Vélo de route  *□* Pétanque

*□* Vélo tout chemin

**2° ACTIVITES GRATUITES AVEC INSCRIPTION PREALABLE**

***Je coche le créneau choisi :***

**Gymnastique cérébrale :**

*□* Mardi 9.00 – 10.30 *□* Mardi 10.30 - 12.00

**Gymnastique maintien en forme :** **(2 cours maxi par personne ; à choisir parmi les 3 créneaux proposés)**

L’accueil est limité à 50 personnes maximum par cours pour des questions de sécurité.

*□* Lundi 16.30 - 17.30 *□* Jeudi 16.15 - 17.15 *□* Vendredi 16.45 -17.45

**Section Multi-activités Sénior (SMS) :**

*□* Lundi 13.00 - 14.30 *□* Lundi 14.45 - 16.15 *□* Mardi 16.45 - 18.15 *□* Vendredi 10.15 - 11.45

**3° ACTIVITES PAYANTES AVEC INSCRIPTION PREALABLE**

***Je coche le créneau choisi :***

**Aquagym : (1 cours maxi par personne ; à choisir parmi les 3 créneaux proposés)**  
L’accueil est limité à 30 personnes par cours

*□* Mardi 16.00 - 17.00 *□* Mercredi 8.00 - 9.00 *□* Jeudi 11.00 - 12.00

**Tennis de table :**

*□* Mardi 16.00 - 18.00 *□* Jeudi 17.00 - 20.00  
  
**Bowling :** *□* 1 mardi sur 2**;** 14.00 - 17.00