

CLUB "RETRAITE EN FORME"

Année 2024- 2025

Demande d'adhésion ou renouvellement n° d'adhérent.....

ATTENTION : Remplissez complètement votre demande. Ecrivez très lisiblement. MERCI

Nom:.....Prénom:.....Nom de naissance:.....

Date de naissance.....Lieu de naissance.....

Adresse.....

Code Postal..... Commune.....

Adresse e-mail.....@.....

Téléphone fixe /...../...../...../...../...../ Téléphone portable /...../...../...../...../...../

Le coût de l'adhésion est de 49 € assurance comprise

- Je certifie n'avoir pas de contre-indication médicale à la pratique des activités auxquelles je me suis inscrit.
- J'autorise ReF à diffuser des photos et vidéos sur lesquelles j'apparais dans le cadre des activités de l'association.
- J'autorise ReF à utiliser mon adresse e-mail pour toute correspondance au sein de l'association.
- J'atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur de ReF (disponible sur le site retraitenforme35.com).
- Je certifie être ayant droit SNCF

Choisissez vos activités au verso de ce document

A l'inscription : il vous sera demandé un chèque global à remplir sur place à l'ordre de Retraite en Forme (49 € + le coût total des activités choisies).

ATTENTION droit d'accès (sauf ayants droit SNCF) de **15 €** pour la pratique d'une ou plusieurs activités au stade.J.Coquelin. **Ce chèque de 15 € à l'ordre de « Sport, Loisir, Retraite » sera à remettre lors de votre inscription**

Adhésion : **49 €**

Coût des activités:

Montant total:.....

Règlement : par chèque :



Voir les activités et leurs coûts au verso

ACTIVITÉS CHOISIES (cocher la ou les cases)

ACTIVITES DANSEES

- Danses collectives le jeudi (15 €)
 Danses country le mardi (15 €)

ACTIVITES GYMNIQUES

- Pilates le Vendredi (50 €) **(Nouveau)**
 Gymnastique douce le mardi (50 €)
Gymnastique d'entretien le lundi (50 €)
 9H-10H 10H-11H

ACTIVITES LUDIQUES

- Groupe vocal le lundi (10 €)
 Jeux de société le vendredi (10 €)

ARTS MARTIAUX

- Qi Gong le mardi (120 €)
 Taï Chi Chuan le lundi (20 €)
 Taï Chi Chuan le vendredi (20€)

ACTIVITES AQUATIQUES

40 € (1 séance) 80 € (2 séances) +2.50€ par entrée

- Mardi piscine de Villejean
 Mardi piscine de Bréquigny
 Mercredi piscine Bréquigny
 Jeudi piscine de Villejean

MARCHE NORDIQUE (5 € pour l'ensemble)

- Lundi Jeudi Vendredi

RANDONNEES PEDESTRES (5 € pour l'ensemble)

- Randonnée le mercredi
 Randonnée le vendredi
 Marche rapide le mercredi
 Randonnée promenade le vendredi
 Randonnée à la journée 18-20 kms mardi 1 fois par mois
 Randonnée à la journée 20-22 kms mardi 1 fois par mois

TENNIS

- Tennis le lundi et jeudi (15 €)
 Tennis de table le mercredi A. CHEDID (15 €)
 Tennis de table le jeudi J. COQUELIN (15 €)

ACTIVITES DE TIR SPORTIF

- Tir à l'arc mardi et vendredi (28 € 1 séance ou 2 séances)
 Tir à la carabine et au pistolet le vendredi (26 €)

JEUX DE BOULES ET PALETS

- Pétanque le lundi et jeudi (15 €)
 Palets bretons le mardi et vendredi (15 €)

CYCLOTOURISME

- Le mardi (5 €)

AVIRON

- Le jeudi (5 €) + 6 € par séance

ACTIV' MÉMOIRE

- Le jeudi (15 €)

Inscription au recto

