


CAP SUR LA FORME

| | | |
|---------------------------------|---------------------------|--|
| Inscription et règlement | Saison 2020 / 2021 | Feuillet à conserver par l'adhérent |
|---------------------------------|---------------------------|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>Conservez ce feuillet, il vous rappelle les activités que vous avez choisies, les horaires et les lieux.</p> <p style="color: red;">Pas de séances pendant les vacances scolaires</p> |  | <p>RAPPELS</p> <p>Chaussures de sports propres dans la salle de l'Esplanade - chaussons ou chaussettes au Dojo et dans la salle d'évolution de l'école primaire. Pour votre confort, venez avec une tenue adaptée et confortable, une serviette, une bouteille d'eau et votre tapis (nous pouvons en prêter).</p> <p style="text-align: center;">Toutes les séances ont lieu sur Châtillon</p> |
|--|---|--|

L'année de remise en forme débute lundi 28 septembre 2020 et se termine jeudi 1^{er} juillet 2021

| Cours | Animateur | Jours | Horaires | Choix | Lieu |
|--|--------------------------|-------|----------------------------|-------|--|
| Renfo Musculaire Stretching (25 places) | Enzo jusqu'en janvier | Lundi | 18h30/19h30 19h30/20h30 | | En raison de la crise sanitaire, toutes les séances ont lieu à l'Esplanade (complexe sportif Le lac) |
| Pilates (25 places) | Mario | Mardi | 8h30/9h30 | | |
| Gym tonique (30 places) | Muriel V | mardi | 18h30/19h30 | | |
| Renfo musculaire (30 places) | Mario | jeudi | 11h/12h30 | | |
| Do In (20 places) | Muriel F | jeudi | 19h00/20h00 | | |

Au programme, 6 séances par semaine pour un coût de 160€ par an
Attention, nombre de places limité selon l'activité et la capacité d'accueil des salles
Remise 10% : 2nd inscription dans la même famille et moins de 26 ans

Pour participer, adhésion annuelle et familiale à l'association obligatoire (monétaire 17€ ou participative 0€)

MODALITES D'INSCRIPTION auprès de Karine, uniquement pendant les permanences dédiées :

- Les mardis et jeudis après-midi de septembre, entre 13h30 et 16h30
- Dépôt du dossier complet dans la boîte aux lettres de CAP Générations

Votre inscription ne sera validée qu'une fois tous les documents reçus :

- bulletin d'inscription et fiche d'adhésion familiale dûment complétés (y compris les autres membres de la famille)
- certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique (sauf si fourni l'an dernier)
- 1 chèque libellé à l'ordre de CAP Générations, intégrant le mode d'adhésion choisi - Possibilité de régler en 3 chèques (60€+50€+50€) encaissement octobre, février et mai – mettre l'adhésion à 17€ sur le 1^{er} chèque.

Remboursement au trimestre, sous certaines conditions et sur présentation d'un justificatif (contre-indication médicale, déménagement, crise sanitaire, ...) - Aucun remboursement de l'adhésion annuelle et familiale.

Centre social et culturel CAP Générations – Place de la poste, 69380 Châtillon

04.72.54.48.76 - cap.generations@numericable.com - www.capgenerations.org

✂ _____
BULLETIN D'INSCRIPTION CAP sur la forme 2020

Nom/Prénom : Tél. portable :

Lundi 18h30/19h30 Lundi 19h30/20h30 Mardi 8h30/9h30 Mardi 18h30/19h30

Jeudi 11h/12h30 Jeudi 19h/20h

Atteste avoir pris connaissance du règlement de l'activité, ainsi que du règlement intérieur de l'association (disponible à l'accueil ou sur le site internet de CAP Générations) et m'engage à les respecter. Atteste que mon état de santé me permet de pratiquer librement l'activité, sans contre-indications, comme indiqué sur le certificat médical fourni.

Mesures COVID 19 : Chaque participant devra prévoir son tapis personnel et son gel hydro alcoolique. Ni le matériel ni les tapis de CAP Générations ne pourront être utilisés. Le port du masque est requis de l'entrée de la salle jusqu'au tapis puis ôté pendant la séance, il est ensuite remis pour sortir de la salle. Les vestiaires ne sont pas accessibles.

Fait à Châtillon, le Signature