



Service Municipal des Sports – Ville de Cuers

# ACTIVITES SPORTIVES MUNICIPALES ADULTES

## COURS MIXTES 2016/2017

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Je m'engage à fournir un certificat médical délivré par le médecin traitant spécifiant qu'il n'y a aucune contre-indication à la pratique des activités sportives municipales adultes, ainsi qu'une attestation d'assurance R.C. ou une assurance individuelle accident et, à régler ma cotisation à chaque début de mois ou de trimestre

Signature de l'adhérent

**Cotisation mensuelle 15 € / Cotisation trimestrielle 45 €**

**payable en espèces ou par chèque à l'ordre de la  
« Régie Service des Sports de Cuers »**



Service Municipal des Sports – Ville de Cuers

# PROGRAMME

## ACTIVITES SPORTIVES MUNICIPALES ADULTES

### COURS MIXTES 2016/2017

Jours	Horaires	
Lundi	18 h 00 /19 h 00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	19h15 /20h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Mardi	9 h 00 /10 h 00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	12 h 15 /13 h 15	FITNESS
Jeudi	9 h 00 /10 h 30	GYMNASTIQUE POSTURALE
	17 h 30 / 19 h 30	FITNESS/GYMNASTIQUE POSTURALE
Vendredi	9 h 00 / 10 h 00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	12 h 15 / 13 h 15	GYMNASTIQUE POSTURALE