

# Fiche d'inscription **CHANTECLER BORDEAUX** **Fitness et Gym** Saison 2023-2024

Lieu : Espace Lagrange

Début des activités : Lundi 11 Septembre 2023

J'ai bien rempli la fiche légale pour la saison 2023-2024

Renouvellement : Oui Non Adhésion réglée à l'activité : .....

## RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DE L'ADHÉRENT :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_\_ Sexe : M  F

Nationalité : \_\_\_\_\_ Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : Bât : \_\_\_ Appt : \_\_\_ N° : \_\_\_ Rue : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Mail en majuscule : \_\_\_\_\_

Tel. 1 : \_\_\_\_\_ Tel. 2 : \_\_\_\_\_

## CORRESPONDANT FAMILIAL LEGAL

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

## DOCUMENTS A JOINDRE OBLIGATOIREMENT

- 1 timbre au tarif en vigueur
- 1 certificat médical pour les adultes
- 1 règlement

Tournez la page svp



# Fiche d'inscription **CHANTECLER BORDEAUX**

## Fitness et Gym Saison 2023-2024

| Adhésion |                   | Cochez la case           | Cotisation Annuelle | TOTAL       |
|----------|-------------------|--------------------------|---------------------|-------------|
| 27€      | 1 séance          | <input type="checkbox"/> | 221€                | <b>248€</b> |
| 27€      | 2 séances         | <input type="checkbox"/> | 278€                | <b>305€</b> |
| 27€      | 3 séances et plus | <input type="checkbox"/> | 330€                | <b>357€</b> |

|                    | LUNDI                          | MARDI                            | MERCREDI         | JEUDI  | VENDREDI                        | SAMEDI      |
|--------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------|--|---------------------------------|-------------|
| <b>9H-10H</b>      | Gym Entretien<br>Gym Posturale |                                  | Cardio Scuplt    | Renfo Muscu                                  | Gym Posturale                   |             |
| <b>9H15-10H15</b>  |                                |                                  |                  | Pilates Séniors et<br>2 <sup>ème</sup> année |                                 |             |
| <b>9H45-10H45</b>  |                                |                                  |                  |  | Pilates Séniors et<br>débutants |             |
| <b>10H-11H</b>     | Pilates<br>Renfo Muscu         |                                  | Yoga Stretch     |  | Pilates dynamique               | Renfo Muscu |
| <b>10H15-11H15</b> |                                |                                  |                  | Gym douce<br>adaptée                         |                                 |             |
| <b>10H45-11H45</b> |                                |                                  |                  |  | Gym douce                       |             |
| <b>11H-12H</b>     | Yoga Pilates                   |                                  | Core Training    |  |                                 | HIIT        |
| <b>11H30-12H30</b> |                                |                                  |                  | Stretching<br>Postural                       |                                 |             |
| <b>12H-13H</b>     |                                |                                  |                  | Relax stretch                                |                                 |             |
| <b>12H30-13H30</b> | Yoga Pilates                   | Pilates<br>Renfo Muscu           |                  | Yoga Pilates                                 | Cardio Dance<br>Renfo Muscu     |             |
| <b>13H45-14H45</b> |                                |                                  |                  |  | Yoga Pilates                    |             |
| <b>18H-19H</b>     | Renfo Musculaire               | Pilates                          |                  | Stretching                                   |                                 |             |
| <b>18H15-19H15</b> |                                |                                  |                  |  | Pilates                         |             |
| <b>19H-20H</b>     | STEPS                          | Pilates                          |                  | Cardio Renfo                                 |                                 |             |
| <b>19H15-20H15</b> |                                |                                  |                  |  | Pilates                         |             |
| <b>19H30-20H30</b> |                                |                                  | Renfo Musculaire |  |                                 |             |
| <b>19H45-20H45</b> |                                |                                  |                  |  | Circuit Training                |             |
| <b>20H-21h</b>     |                                | Circuit Training<br>Yoga Stretch |                  |  |                                 |             |
| <b>20H30-21H30</b> |                                |                                  | HIIT             |  |                                 |             |