

# Bulletin d'inscription

A retourner à l'animatrice de territoire Pauline LECOMTE  
14 rue de l'église 88600 Lépanges sur Vologne



## GYM DOUCE

VENEZ ESSAYER 1ERE SEANCE GRATUITE  
**SALLE COMMUNALE DE DEYCIMONT**  
**MARDI 15 SEPTEMBRE**  
**DE 9H A 10H**

Mme, M : .....

Adresse:.....

Né(e) : .....

Tél fixe : .....

Tél portable : .....

Email : .....

- Souhaite s'inscrire aux séances de gym douce
- Est adhérent(e) au Foyer Rural de Deycimont

Règlement effectué en :

- Chèque (à l'ordre du Foyer Rural de Deycimont) n° .....
- Espèces
- Bon CAF
- Chèque Vacances

Fait à ....., le .....

Signature :



Plus de renseignements:  
[pauline.lecomte@mouvement-rural.org](mailto:pauline.lecomte@mouvement-rural.org)  
06.10.85.62.11



## Contenu

Les séances de gymnastique douce proposent aux participants de renouer avec une **activité physique adaptée et ludique**, et son opportunité de se rassembler.

Délivrées en cours collectifs par **une professionnelle, Caroline Moine**, les séances ne comportent pas d'exercices violents, trop rapides ou difficiles. Des exercices de tonicité, d'équilibre, d'étirements ou d'assouplissements, rythment les séances. D'une durée d'**une heure**, les séances alternent des exercices au cours desquels les possibilités de chaque participant et leur **degré d'autonomie sont respectés**.

## Calendrier

Chaque semaine une séance d'une heure **tous les mardis, de 9h à 10h** vous est proposé, hors périodes de vacances scolaires.

Les **34 séances** auront lieu de septembre à juin, hors vacances scolaire à partir du **15 septembre jusqu'au 29 juin 2021**;

- 15, 22, 29 septembre
- 6, 13 octobre
- 3, 10, 17, 24 novembre
- 2, 8, 15 décembre
- 5, 12, 19, 26 janvier
- 2, 10, 17 février
- 9, 16, 23, 30 mars
- 6, 13, 20 avril
- 11, 18, 25 mai
- 2, 8, 15, 22, 29 juin



## Tarification

La participation aux frais s'élevé à 96 euros par personne pour l'inscription sur la période de Septembre à Juin. Ce tarif comprend une part de votre licence individuelle (25euros).

Un paiement en trois fois sera possible :

- 22 septembre 2020
- 19 janvier 2021
- 20 avril 2021

Il vous sera possible de régler par chèque, en espèce, en chèque vacances et en bons CAF.

## Inscription

Votre dossier comprendra :

- La fiche d'inscription complétée
- Un certificat médical
- Le règlement de votre inscription

## Matériel

Il faudra vous munir d'une tenue de sport et d'une paire de chaussures adaptées, d'une serviette et d'une bouteille d'eau ! Le reste du matériel vous sera prêté par l'association.

