

Bien-être et activités physiques pour les retraités burgiens

Activités hebdomadaires de septembre 2022 à juin 2023

Inscription individuelle :

- Inscription directement sur site la semaine du 12/09 au 16/09 suivant planning établi dans la fiche d'inscription
- Reprise des cours le jeudi 22/09

- o Lundi de 8h30 à 9h15 et de 9h30 à 10h15 : gymnastique douce (stretching, mobilisation articulaire) au gymnase des Venues, Route de Seillon, séance encadrée par un éducateur sportif.
- o Lundi de 10h30 à 11h30 : gymnastique douce (stretching, mobilisation articulaire) au gymnase Lilas-Vavres, rue des Vavres, commune de St Denis les Bourg, séance encadrée par un éducateur sportif.
- o Mardi de 9h30-11h : Danse folklorique salle Marthe SUCHEL avec Mme Clarke
- o Jeudi de 8h45 à 9h45 : gymnastique d'entretien (cardio et renforcement musculaire) au gymnase des Venues, Route de Seillon, séance encadrée par un éducateur sportif.
- o Jeudi de 10h00 à 10h45 et de 11h00 à 11h45 (effectif maxi 15 pers par séance) : gymnastique douce (Stretching, mobilisation articulaire) au gymnase Péguy 2 rue Henri Dunant, séance encadrée par un éducateur sportif
- o Vendredi de 10h45 à 11h45 : gymnastique d'entretien (cardio et renforcement musculaire) au gymnase St Exupéry, 9 rue Louis Blériot, séance encadrée par un éducateur sportif.

Activités gratuites accessibles uniquement aux Aînés sans activités professionnelles habitants
Bourg-en-Bresse.

Les séances sont conduites par les Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives de la Ville.

Activité autorisée après présentation obligatoire d'un certificat médical.
Pas de séance pendant les vacances scolaires.

Tenue de sport recommandée : survêtement et chaussures de sport

Bien-être et activités physiques pour les retraités burgiens

| | |
|--|----------------|
| | Renouvellement |
|--|----------------|

| | |
|--|-------------------|
| | Nouvelle adhésion |
|--|-------------------|

Service Action Sportive : ACTIVITES PHYSIQUES POUR LES RETRAITES BURGIENS
 FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE 2022-2023

Nom :

Prénom :

Date de naissance : /...../.....

Adresse
 01000 Bourg-en-Bresse

Téléphone Fixe :/...../..... /..... /.....

Téléphone Portable :/...../..... /..... /.....

Mail :@.....

| | MARTHE SUCHEL | VENNES | | | C.PEGUY | | LILAS VAVRES | ST EXUPERY |
|----------|------------------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------|------------------|---------------|
| | 9h30-11h | 8h30- 9h15 | 9h30 -10h15 | 8h45-9h45 | 10h00 -10h45 | 11h00-11h45 | 10h30 - 11h30 | 10h45-11h45 |
| LUNDI | | GYM | GYM | | | | GYM | |
| MARDI | DANSE | | | | | | | |
| JEUDI | | | | GYM | GYM | GYM | | |
| VENDREDI | | | | | | | | GYM |

Merci de surligner vos choix de cours.

Aucune inscription sans présentation d'un certificat médical.

Lu et approuvé, le...../.....

Signature,

Les informations personnelles recueillies par la Mairie de Bourg-en-Bresse font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion des inscriptions pour les activités physiques et sportives. Ces informations enregistrées sont réservées à l'usage exclusif du service des sports.

Contact : Service Action Sportive : Bâtiment des Lices - 7 rue Général DEBENEY— 01000 Bourg-en-Bresse - 04.74.42.45.20