

# Bien-être et activités physiques pour Les retraités burgiens

## Inscription individuelle :

- Inscription directement au gymnase la semaine du 23/09 au 27/06 suivant planning établi dans la fiche d'inscription
- Reprise des cours le Lundi 23/09

- o Lundi de 8h30 à 9h15 et de 9h30 à 10h15 : gymnastique douce (stretching, mobilisation articulaire) au gymnase des Vennes, 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 Vennes, 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***

Contact :

1) Sébastien JUYAUX référent du secteur aînés 06 99 11 21 15

2) Direction Action Sportive : Bâtiment des Lices - 7 rue Général DEBENEY — 01000 Bourg-en-Bresse - 04.74.42.45.28

# 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 2024-2025

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 :

1) Sébastien JUYAUX référent du secteur aînés 06 99 11 21 15

2) Direction Action Sportive : Bâtiment des Lices - 7 rue Général DEBENEY— 01000 Bourg-en-Bresse - 04.74.42.45.28