

Bien-être et activités physiques pour les retraités

Activités hebdomadaires de septembre 2020 à juin 2021

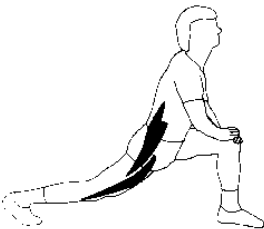
Inscription individuelle : les mercredi 16 et mercredi 23 Septembre 2020, au service
Action Sportive - bâtiment des Lices - 7 rue Général Debeney de 13h30 à 16h30.

Mesures sanitaires COVID = Aucune inscription ne sera prise au
gymnase avant les séances.

Limitation à 2 séances par semaine sur 2 créneaux non consécutifs
(choix des séances à l'inscription).

Reprise des cours à partir du Lundi 28 Septembre 2020

Les séances de danse folklorique reprendront dès que
les mesures sanitaires seront allégées.

- 
- **Lundi de 8h30 à 9h15 et de 9h30 à 10h15 (effectif maxi 20 pers par séance), gymnastique douce (stretching, mobilisation articulaire) au gymnase des Vennes, Route de Seillon, séance encadrée par Justine MILLET**
 - **Lundi de 10h30 à 11h30 (effectif maxi 20 pers par séance), gymnastique douce (stretching, mobilisation articulaire) au gymnase Lilas-Vavres, rue des Vavres, commune de St Denis les Bourg, séance encadrée par Justine MILLET**
 - **Mardi de 10h45 à 11h45 (effectif maxi 15 pers par séance), gymnastique d'entretien (cardio et renforcement musculaire) au gymnase St Exupéry, 9 rue Louis Blériot, séance encadrée par Denis PROMONET**
 - **Jeudi de 8h45 à 9h45 (effectif maxi 20 pers par séance), gymnastique d'entretien (cardio et renforcement musculaire) au gymnase des Vennes, Route de Seillon, séance encadrée par Sébastien JUVAUX**
 - **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 Sébastien JUVAUX**

Accès gratuit à ces activités pour tous les retraités 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


 Renouvellement

 Nouvelle adhésion

Service Action Sportive : ACTIVITES PHYSIQUES POUR LES RETRAITES BURGIENS

FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE 2020-2021

Nom :

Prénom :

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

Adresse

01000 Bourg-en-Bresse

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

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

Mail :@.....

Merci d'indiquer vos 2 choix de créneaux :

	VENNES		C.PEGUY		LILAS	ST EXUPERY
	8H30 - 9H15	9H30 -10H15	10H00 - 10H45	11H00 - 11H45	10h30 - 11h30	10h45 -11h45
LUNDI						
MARDI						
JEUDI						
VENDREDI						

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