

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner au Centre social L'Arboré-Sens avant le 15 septembre 2016

Madame, Monsieur*

Adresse* :

Téléphone* : Portable* :

Mail* :

- Souhaite s'inscrire aux séances de fitness
- Est adhérent(e) au Foyer Rural de
- N°adhérent :

Règlement effectué en :

- Espèces
 - Chèque n°.....
- (à l'ordre de la FDFR des Vosges)

Fait à....., le

Signature

Renseignements et inscriptions auprès de :

Christelle ANDRE YABRIR, Présidente de l'association L'Abribus (PUZIEUX)
Tél. : 06.27.33.77.54
E-mail : chrisayab@gmail.com

Laurine GONCALVES, animatrice de territoire au Centre social L'Arboré-Sens / FDFR des Vosges (58 Route de Neufchâteau 88500 POUSSAY)
Tél. : 03.29.37.86.92
E-mail : laurine.goncalves@mouvement-rural.org

Imprimé par la FDFR 88



Le Centre Social L'Arboré-Sens avec les associations et les communes d'Ambacourt, de Juvaincourt, de Maziroto, de Poussay, de Puzieux, de Ramecourt et de Villers et la FDFR des Vosges

L'ASSOCIATION « L'ABRIBUS »
vous propose des cours de

FITNESS



A partir du
19 SEPTEMBRE 2016

Cours réservés aux
adultes

Inscription obligatoire

TOUS LES LUNDIS
De 19h15 à 20h15

Salle municipale
« Le Lavoir »
à PUZIEUX



LA VIE EN
VOSGES
le Département

GRAND EST
Alsace Champagne-Ardenne Lorraine



Dans le cadre de sa politique d'animation du territoire, le Centre social multi-sites L'Arboré-Sens et l'association « L'Abribus » de la commune de Puzieux vous proposent de participer à des **cours de fitness**.

CALENDRIER

A destination des **adultes**, ces cours seront proposés **tous les lundis soirs de 19h15 à 20h15** (hors périodes scolaires), **dès le 19 septembre 2016 jusqu'au 26 juin 2017**, à la salle polyvalente « Le Lavoir » à Puzieux.

Les séances suivantes se tiendront aux dates suivantes :

19 et 26 septembre 2016

3-10 et 17 octobre 2016

7-14-21 et 28 novembre 2016

5 et 12 décembre 2016

9-16-23 et 30 janvier 2016

6 et 27 février 2016

6-13-20 et 27 mars 2016

3 et 24 avril 2016

15-22 et 29 mai 2016

12-19 et 26 juin 2016



CONTENU

D'une durée **d'une heure**, les cours de fitness sont délivrés en **cours collectifs par un professionnel**, Guillaume POTIER, titulaire d'un Brevet Professionnel dans le domaine du sport.

Regroupant une pluralité d'activités (zumba, abdos-fessiers, etc.), le fitness vise **l'amélioration de la condition physique**. Elles permettent à la fois de perdre du poids, de travailler tout le corps, de se muscler, de s'assouplir, de travailler son endurance et son cardio, et de s'entretenir.

TARIFICATION

La participation aux frais s'élève à **75 euros par personne pour l'année, soit 29 séances au total**.

Il est possible de nous adresser soit un seul chèque du montant total encaissé en début d'année, soit trois chèques de 25 euros qui seront encaissés au fur et à mesure des trimestres (1er chèque = septembre, 2ème chèque = janvier et 3ème chèque = avril).

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour pouvoir participer aux cours de fitness, votre dossier d'inscription doit être complet. Ce dernier se compose :

- de votre fiche d'inscription dûment complétée ;
- du ou des chèques de règlement ;
- d'une photocopie, ou du moins du numéro de votre carte d'adhérent aux Foyers Ruraux.

ATTENTION : La carte d'adhérent aux Foyers Ruraux est individuelle et obligatoire. Il s'agit d'une adhésion à l'année, de septembre à septembre. Elle est à la fois une marque de soutien des bénéficiaires de nos activités afin de poursuivre notre projet associatif, et fait office d'assurance pour l'ensemble des activités des Foyers Ruraux.

Si vous ne savez pas à quel Foyer Rural vous adresser, n'hésitez pas à nous contacter pour connaître la marche à suivre !

N'oubliez pas de prévoir une tenue et des chaussures de sport adaptées, un tapis de sol, une serviette et de quoi s'hydrater !

