

# 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 gymnastique douce
- 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

\* (Merci de renseigner l'ensemble des éléments demandés.)

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS :  
Laurine Goncalves, Animatrice de territoire  
03.29.37.86.92 - [laurine.goncalves@mouvement-rural.org](mailto:laurine.goncalves@mouvement-rural.org)  
  
Centre social L'Arboré-Sens  
Fédération Départementale des Foyers Ruraux des Vosges  
58 route de Neufchâteau 88500 POUSSAY

Imprimé par la FDFR 88



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



Ateliers  
conviviaux  
réservés  
aux + 50 ans  
  
Avec Maryse  
SERVANT

# GYM DOUCE



A PARTIR DU  
15 SEPTEMBRE 2016  
  
TOUS LES JEUDIS  
De 10h à 11h  
  
Salle Polyvalente d'AMBACOURT



LA VIE EN  
VOSGES  
le Département

GRAND EST  
Alsace Champagne-Ardenne Lorraine



Dans le cadre du Centre social multi-sites L'Arboré-Sens implanté sur le territoire de Poussay, nous avons la volonté de participer au développement de lieux de rencontres et d'ouverture pour chacun.

## CALENDRIER

Chaque semaine, nous proposons aux personnes de + de 50 ans des séances de gymnastique douce du 15 septembre 2016 au 22 juin 2017, tous les jeudis matins (hors périodes de vacances scolaires), de 10h à 11h, à la salle polyvalente d'Ambacourt.

Les séances se tiendront aux dates suivantes :

15-22 et 29 septembre 2016

6 et 13 octobre 2016

3-10-17 et 24 novembre 2016

1-8 et 15 décembre 2016

5-12-19 et 26 janvier 2016

2 et 9 février 2016

2-9-16-23 et 30 mars 2016

6 et 27 avril 2016

4-11 et 18 mai 2016

1-8-15 et 22 juin 2016



## CONTENU

Ces séances proposent à ses participants de renouer avec une activité physique adaptée et ludique, et sont l'opportunité de se rassembler. En bref, sport, santé et convivialité !

Délivrées en cours collectifs par une professionnelle, Maryse Servant, les séances ne comportent pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. Des exercices d'équilibre, de tonicité, d'étirements ou encore d'assouplissements, rythment les séances.

D'une durée d'1h, les séances alternent des exercices au cours desquels les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont respectés.

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

## TARIFICATION

La participation aux frais s'élève à 45 euros par personne pour l'année, soit 32 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 15 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 séances de gym douce, 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 !