

PASS SPORTS ADULTES
2019 - 2020

PASS SPORTS ADULTES

Renseignements et inscriptions
06 37 60 92 67
vincent.ruez@ville-bassens.fr

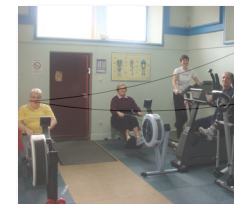
Service
Vie Associative et Sportive
Château des Griffons
33530 Bassens



Préfet de la Région Aquitaine
Direction Régionale
de la Jeunesse, des Sports
et de la Cohésion Sociale
d'Aquitaine



Ne restez pas
les deux pieds
dans la
même basket,
prenez votre
Pass Sports
Adultes !



Pass Sports Adultes

Fiche d'inscription Pass Sports Adultes

2019 / 2020

OBJECTIFS :

- Garder une bonne forme physique.
- Varier les activités sportives pratiquées.
- Tisser des liens et rencontrer d'autres personnes.
- Adapter mes activités à mes possibilités.

ENCADREMENT :

- Intervenants diplômés
- Éducateurs sportifs municipaux

FONCTIONNEMENT :

• Du lundi 16 septembre 2019 au vendredi 29 mai 2020 (NB : activités PILATES et AQUAGYM jusqu'au vendredi 26 juin).

- 10 activités sportives proposées.
- Le Pass Sports Adultes ne fonctionnera pas pendant les vacances scolaires.
- Les adultes devront être munis d'une tenue adaptée à l'activité pratiquée.

LIEUX :

- Plaine des Sports Griffons-Séguinaud,
- Salle de musculation du Chalet Galène,
- Piscine Bassens-Carbon-Blanc,
- Salle 3 Beauval.

INSCRIPTIONS :

• Le mardi 3 et le jeudi 5 Septembre, de 8h à 20h en continu au château des Griffons (1^{er} étage, bureau des ETAPS).

Un dossier par personne lors de l'inscription.

Programme des activités

Sous réserve du nombre d'inscriptions

Jour	Activité	Local	Activité	Local
Lundi	Renforcement musculaire 9h15 - 10h15 Dojo Séguinaud	Dojo Séguinaud	Stretching 10h30 - 11h15 Dojo Séguinaud	Dojo Séguinaud
Mardi	Gymnastique douce 9h15 - 10h15 Dojo Séguinaud	Dojo Séguinaud	Cardio training 19h - 20h Salle 3 Beauval	Salle 3 Beauval
Mercredi	Gymnastique cardio 9h15 - 10h15 Salle 3 Beauval	Salle 3 Beauval	Stretching 10h30 - 11h15 Salle 3 Beauval	Salle 3 Beauval
Jeudi	Gymnastique douce 9h15 - 10h15 Dojo Séguinaud	Dojo Séguinaud	Renforcement musculaire (avec appareils) 9h15 - 10h15 Chalet Galène	Chalet Galène
Vendredi	Marche Nordique 9h - 11h Gymnase Séguinaud	Gymnase Séguinaud	Pilates* 9h15 - 10h15 Dojo Séguinaud	Dojo Séguinaud

*Renforcement des muscles profonds grâce à un travail de concentration et de respiration.

Paiement :

Cotisation annuelle (voir tableau ci-dessous)

	Prix habitant commune	Prix habitant hors commune
1 créneau	70 €	95 €
puis 20 € par créneau supplémentaire		

Des remboursements ne seront possibles que sur présentation d'un certificat médical. PAS DE TARIF DEGRESSIF POUR LES INSCRIPTIONS EN COURS D'ANNEE.

Inscriptions :

Se munir du dossier complet pour valider l'inscription :

- Certificat médical (de non contre-indication à la pratique sportive)
- Attestation d'assurance responsabilité civile
- Chèque (à l'ordre du Trésor Public) ou espèces ou chèques vacances

Mlle, Mme, M

Adresse

Tél. fixe :

Tél. portable :

e.mail :

Né(e) le/...../.....

LES ACTIVITÉS SPORTIVES CHOISIES :

- Aquagym : Mercredi 13h - 14h
- Cardio training : Mardi 19h-20h
- Gymnastique douce :
 Mardi 9h15-10h15 Jeudi 9h15-10h15
- Gymnastique cardio : Mercredi 9h15-10h15
- Marche : Lundi 13h-17h
- Marche nordique : Vendredi 9h-11h
- Pilates : Mercredi 10h30 - 11h30
 Vendredi 9h15-10h15 Vendredi 10h30-11h30
- Renforcement musculaire : Lundi 9h15-10h15
- Renforcement musculaire avec appareils :
 Lundi 18h30-19h30 Jeudi 9h15-10h15
 Jeudi 10h30-11h30
- Stretching : Lundi 10h30-11h15
 Mercredi 10h30-11h15

J'autorise la diffusion de photos et vidéos :

- pour les publications municipales (bulletins, site web...)
- sur Facebook et Instagram

J'accepte d'être prévenu par SMS concernant les activités (en cas d'urgence ou de grève)

Signature



Tel. : 06 37 60 92 67
vincent.ruez@ville-bassens.fr