



Bulletin d'adhésion 2021-2022

Nouvelle adhésion Date certificat médical : _____

NOM : _____ PRENOM : _____

Date Naissance : ____ / ____ / ____

Adresse Postale : _____

E-mail : **(en lettres majuscules pour une meilleure lisibilité)**

Tél Fixe _____ Mobile _____ Tél en cas d'urgence _____

J'accepte qu'une photo de groupe sur laquelle je peux apparaître soit utilisée par l'ARSO à des fins d'illustration ou d'information. OUI NON

<input type="checkbox"/> Cotisation annuelle Activités Sportives et Culturelles	40€	* Signature Adhérent(e)
<input type="checkbox"/> Cotisation Activités Culturelles seulement	25€	
<input type="checkbox"/> Cotisation 3 mois carte découverte	12€	
Activités avec supplément		Ex à remettre à l'ARSO avec votre dossier complet
<input type="checkbox"/> Qi-Gong -1 séance par semaine	80€	
<input type="checkbox"/> Yoga -1 séance par semaine	31€	
<input type="checkbox"/> Stretching -1 séance par semaine	14€	
<input type="checkbox"/> Feel et Mouv' Zen 1 séance par semaine	14€	
<input type="checkbox"/> Théâtre -2 séances par mois	20€	
<input type="checkbox"/> Aquagym 10 séances par trimestre	75€	
Etablir le ou les chèques à l'ordre de l'ARSO	TOTAL : €	
Fait à _____ le ____ / ____ / ____		

Documents à remettre avec votre adhésion :

- ✓ **Certificat médical pour les activités physiques** pour les nouveaux adhérents
- ✓ **Attestation du questionnaire médical** pour les adhérents ayant fourni un certificat médical daté de moins de 3 ans
- ✓ **1 document RGPD pour nouvelle inscription seulement (obligatoire sur directive européenne)**
- ✓ **5 enveloppes timbrées nominatives** si vous n'avez pas d'adresse e-mail

Votre inscription ne sera validée qu'en fonction de la date de remise de votre dossier complet.

A adresser chez le Secrétaire ou à remettre aux permanences salle de danse d'OlonnEspace les jeudis 10h30-12h00 hors vacances scolaires

*** Je reconnais avoir pris connaissance des statuts, du règlement intérieur & des chartes des activités**

AMICALE DE LA RETRAITE SPORTIVE DES OLONNES

Activités **Sportives** et **Culturelles** : **40€** (6 activités maxi parmi toute la liste)

- DS1 - Danse Salon Niveau 1 Mar 16h30
- DS2 - Danse Salon Niveau 2 Lun 10h
- DS3 - Danse Salon Niveau 3 Lun 11h15
- DS4 - Danse Salon Perfectio Mar 17h30
- DS5 - Atelier chorégraphie Jeu 16h
- DT1 - Danse Traditionnelle Ven 9h15
- DL1 - Danse Ligne Débutant Ven 11h
- DL2 - Danse Ligne Débutant+ Ven 11h
- DL3 - Danse Ligne Débutant + Mar 14h
- DL4 - Danse Ligne Novice Mer 9h30
- DL5 - Danse Ligne Confirmé Mer 10h45
- BP1 - Balade Pédestre 4 km Lun 10h
- RP1 - Rando Pédestre 8 km Mar 14h
- RP2 - Rando Pédestre 10 km Mar 14h
- MN1 - Marche Nordique Lun 9h
- MN2 - Marche Nordique Ven 9h
- MC1** - Marche dans l'eau Mer 10h30
- RV1 - Rando Vtc Jeu 9h30
- GD1 - Gym Douce Mar 11h salle danse
- GD2 - Gym Douce Jeu 10h salle danse
- GD3 - Gym Douce Jeu 11h salle danse
- GD4 - Gymastique Mar 11h Polyv 1
- GD5 - Gymastique Lun 15h15 salle dojo
- SS1** - Step Séniors Ven 9h30
- ST1 - Stretching sans supplém. Mar 10h
- ST2 - * Stretching Lun 14h
- ST4 - * Stretching Jeu 14h15
- FM1 - * Feel & Mouv' Zen Ven 15h
- FM2 - * Feel & Mouv' Zen Mer 17h
- FM3 - * Feel & Mouv' Zen Mar15h30
- AD1 - * Aquagym Douce Lun 16h30

* Activités avec supplément

Marche dans l'eau : il faut savoir nager

Step et gym adaptée : salle non validée

- AD2 - * Aquagym Douce Mar 15h
- AD3 - * Aquagym Douce Ven 14h
- AT1 - * Aquagym Tonique Ven 15h
- YO1 - * Yoga Ven 13h45
- YO2 - * Yoga Ven 15h05
- QG1 - * Qi-Gong Ven 11h
- PE1 - Pétanque Mer 14h
- BL1 - Boule Lyonnaise Jeu 14h
- BA1 - Badminton Début & Confirmé Lun 16h30
- BA2 - Badminton Début & Confirmé Ven 15h30
- TR1 - Tennis rebond Confirmé Jeu 16h30
- TR2 - Tennis rebond Débutant Ven 16h15
- TB1 - Tennis balle 1/2dure Jeu 16h30
- TT1 - Tennis de Table Mar 09h30
- EM1** - Gym adaptée Lun 14h
- AM1 - Mémoire activée Lun 14h

Activités **Culturelles** seulement : **25€**

- SM1** - LibreServiceMémoire 14h30 dern ven/mois
- II1** - Informatique Initiation Lun 15h30
- IT1** - Informatique Thèmes Applic. Mer 15h30
- PN1** - Photo numérique Mer 14h
- MU1** - Musique Mar 9h
- JC1** - Jeux de Cartes & Société Lun 14h
- CO1** - Couture 14h 2^{ème} 3^{ème} 4^{ème} Mer / mois
- MA1** - Magie Ven 16h30
- TH1** - * Théâtre 17h 1^{er} 3^{ème} Ven de chaque mois
- MO1** - Formation tél portable Lun 09h30
- FV1** - Festivités Voyages

Limité à 1 cours par semaine pour le Yoga, Gymnastique, Stretching, Feel mouv'zen

Je demande une attestation de paiement

Oui Non