



Bulletin d'adhésion 2022-2023

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	85€	
<input type="checkbox"/> Yoga -1 séance par semaine	35€	
<input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	16€	
<input type="checkbox"/> Stretching – 1 séance par semaine	16€	
<input type="checkbox"/> Feel et Mouv' Zen 1 séance par semaine	16€	
<input type="checkbox"/> Pilates	16€	
<input type="checkbox"/> Théâtre -2 séances par mois	22€	
<input type="checkbox"/> Aquagym 30 séances par an	225€	
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)**
- ✓ **1 enveloppe timbrée nominative** si vous avez une adresse e-mail
- ✓ **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)

- AD1 * Aquagym Ven 14h
- BA1 Badminton Début & Conf Lun 16h30
- BA2 Badminton Début & Conf Ven 15h30
- BL1 Boule Pétanque Mer 14h
- BL2 Boule Lyonnaise Jeu 14h
- DL1 Danse Ligne Débutant Ven 9h30
- DL2 Danse Ligne Déb exp 1an Ven 10h45
- DL3 Danse Ligne Nov exp 2 ans Mer 9h30
- DL4 Danse Ligne Confirmé Mer 10h45
- DS1 Danse Salon Niveau 1 Mar 16h30
- DS2 Danse Salon Niveau 2 Lun 10h
- DS3 Danse Salon Niveau 3 Lun 11h15
- DS4 Danse Salon Perfect. Mar 17h30
- DT1 Danse Traditionnelle Ven 9h15
- FM1 * Feel & Mouv' Zen Mar 15h30
- FM2 * Feel & Mouv' Zen Mer 15h15
- FM3 * Feel & Mouv' Zen Ven15h00
- BC1 Balade commentée Lun 14h00 **En**
- GD1 Gym adaptée Lun 14h30 **alternance**
- GD2 Gym dynamique Lun 16h30 Claudie
- GD3 Gym Douce Jeu 10h Jocelyne Paula
- GD4 Gym Douce Jeu 11h Jocelyne Paula
- GD5 Gym Douce Mar 11h Jocelyne Paula
- GD6 Gym Douce Mar 11h Danielle Martine
- MC1 Marche Aquatique Mer 10h15
- MN1 Marche Nordique Lun 9h15
- MN2 Marche Nordique Ven 9h15
- AM1 Mémoire activée Lun 14h
- PI1 * Pilates Mer 16h30
- QG1 * Qi-Gong Ven 11h
- RP1 Rando Pédestre 4 km (balade) Lun 10h
- RP2 Rando Pédestre 8 km Mar 14h
- RP3 Rando Pédestre 10 km Mar 14h

* Activités avec supplément

- RV1 Rando Vtc Jeu 9h30
- RM1 Renforcement musculaire Mar 14h
- SS1 Step Séniors Ven 10h30
- ST1 Stretching niveau 1 sans suppl Mar 10h
- ST2 * Stretching renforcé Lun 14h
- ST3 * Stretching renforcé Jeu 14h15
- TT1 Tennis de Table Mar 09h30
- TB1 Tennis balle 1/2dure Jeu 16h30
- TR1 Tennis rebond Déb & Confirmé Jeu 16h15
- TR2 Tennis rebond Déb & Confirmé Ven 16h15
- YO1 * Yoga Ven 13h30
- YO2 * Yoga Ven 14h40
-
-
-
-

Activités Culturelles seulement : 25€

- CO1 Couture Débutant 2^{ème} Mer 14h
- CO1 Couture Confirmé 3^{ème} 4^{ème} Mer 14h
- MO1 Formation tél portable Lun 09h00
- II1 Informatique Débutant Lun 14h00
- II2 Informatique Intermédiaire Lun 10h30
- IT1 Informatique Thèmes Applic. Mer 15h30
- JC1 Jeux de Cartes & Société Lun 14h
- SM1- LibreServiceMémoire 14h30 dern ven/mois
- MA1 Magie Ven 16h30
- MU1 Musique Mar 9h30
- PN1 Photo numérique Mer 14h
- TH1 * Théâtre 17h 1^{er} 3^{ème} Ven / mois
- FV1 Festivités Voyages

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

Attestation de paiement Oui Non