

PONT CAFFINO

Club annuel adultes



Renforcement musculaire

lundi et/ou jeudi
de 18h30 à 19h30

- **Renforcement complet du corps**
TRX + Slatix + barres au sol = travail global, gainage, intensité contrôlée.
- **Amélioration de la stabilité, de la posture et de l'équilibre**
Grâce aux WAFF et aux exercices en suspension.
- **Cardio renforcé, silhouette tonifiée**
Grâce aux formats Tabata et circuit.
- **Séances fun, progressives et non traumatisantes**
Idéal pour reprendre le sport et progresser rapidement !



En salle ou en extérieur
selon la météo !



Renseignements

Prénom et nom :

Age : Date de naissance :

Adresse du domicile :

Téléphone : Courriel :

Personne joignable en cas d'urgence (nom + tél) :

Informations et recommandations diverses (médicales...) :



Votre créneau

Activité		Tarif par personne
adultes	le lundi et/ou jeudi de 18h30 à 19h30	85€ les 10 séances

- Une séance d'essai gratuite par personne est possible
- Vous pouvez régler 10 séances et alterner entre yoga et renforcement musculaire, de la même façon que vous pourrez alterner lundi et jeudi
- Une fois le règlement réceptionné, vous recevrez une confirmation avec un lien pour vous inscrire sur les créneaux de votre choix



A nous envoyer

- La **fiche de préinscription** actuelle remplie (une fiche par personne) par mail : basedeloisirs@pontcaffino.fr
- Dès notre confirmation de votre préinscription, le règlement par virement (de préférence), chèque, chèques vacances ou carte bancaire sur place



Autorisations

Je soussigné(e).....

- déclare exacts les renseignements portés sur cette fiche
- autorise les moniteurs d'activités à prendre, le cas échéant, toute mesure (traitement médical, hospitalisation) rendue nécessaire selon l'état de la personne
- m'engage à fournir un justificatif médical pour toute étude de remboursement dans le cas d'une annulation
- autorise la prise d'images sur lesquelles pourrait figurer la personne encadrée lors de ces animations et leur utilisation pour la promotion des actions de l'association Pont Caffino.

Fait à, le
Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :