

Actuel XV *Formulaire d'inscription* 2023 – 2024

Nom		Prénom	
Date naissance		Renouvellement	
Adresse			
Code postal		Ville	
Téléphone fixe		Portable	
Mail majuscules			

SANS COTISATION

Promenade nature
Voyage – visite – restaurant

COTISATIONS

Montant total des activités choisies en pages 1 et 2

Réduction famille : pour la 3^e personne d'une même famille soustraire 40 % du tarif

Adhésion obligatoire à l'association (66 % déductibles des impôts de 2023)

53 €

Total

Chèque à l'ordre d'ACTUEL XV

Virement à IBAN FR76 3000 3034 9400 0502 6000 793

Certificats médicaux

Plongée
Randonnée

*tous les ans
à l'inscription
attestation*

SCRABBLE

parties libres 7^e étage

mardi – vendredi

14 h – 18 h

40 €

BRIDGE

parties libres 11^e étage

*mardi – mercredi
jeudi*

14 h – 18 h

45 €

RANDONNEE

Cotisation + assurance + licence fédération française de randonnée pédestre

47 €

Déjà titulaire d'une licence FFRP dans un autre club avec justificatif

25 €

Date et signature

Cadre réservé ne rien inscrire

Piscine Mourlon

PLONGEE

Licence FFESSM et assurance AXA comprises – matériel fourni
Obligatoire : certificat médical annuel de moins de 3 mois pour les niveaux 1 ou supérieurs

Préparation / perfectionnement de niveaux

Matériel fourni – séances en fosse

vendredi 20 h 15 – 22 h 30 280 €

Atelier nage PMT (palmes-masque-tuba) à partir du niveau 1

Apnée – nage – aisance aquatique – ateliers

mercredi 19 h 15 – 20 h 30 180 €

Atelier jeunes à partir de 14 ans

Initiation et perfectionnement plongée libre et bouteille

mercredi 19 h 15 – 20 h 30 260 €

Encadrants

80 €

NATATION

avec maître-nageur *vendredi* 18 h – 19 h

130 €

AQUAGYM

avec maître-nageur *vendredi* 19 h – 20 h

210 €

BADMINTON

Gymnase Keller

mercredi 19 h 15 – 21 h

jeudi 19 h 30 – 22 h 30

samedi 14 h – 16 h 30

samedi 16 h 30 – 19 h

1 séance hebdomadaire 195 €

GYMNASTIQUE

Gymnase Cévennes

Gymnastique douce

lundi 17 h – 18 h

jeudi 11 h – 12 h

jeudi 17 h – 18 h

Gymnastique d'entretien

lundi 18 h – 19 h

jeudi 19 h – 20 h

Santé et gymnastique (nouveau)

samedi 10 h – 11 h

Renforcement musculaire

jeudi 12 h – 13 h

Stretching

lundi 19 h – 20 h

jeudi 18 h – 19 h

samedi 11 h – 12 h

Pilates

samedi 12 h – 13 h

Pour toute la gymnastique 1 séance hebdomadaire 175 €

2 séances hebdomadaires au choix 275 €

3 séances hebdomadaires au choix 365 €

YOGA

Gymnase Sablonnière

Yoga doux *mardi* 18 h – 19 h 230 €

Hatha yoga *mardi* 19 h – 20 h 230 €

Hatha yoga énergie *jeudi* 18 h – 19 h 230 €

Hatha yoga énergie *jeudi* 19 h – 20 h 30 280 €

2 séances hebdomadaires au choix 320 €