

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

ADHESION OBLIGATOIRE

(66 % déductibles des impôts de 2025)

59 €

Inclus dans l'adhésion

Visites – restaurants – loisirs**COTISATIONS AUX ACTIVITES**
SCRABBLE parties libres *mardi – vendredi* 14 h – 18 h **40 €**
BRIDGE parties libres *mardi – mercredi – jeudi* 14 h – 17 h **50 €**
RANDONNEEFrais + assurance + licence fédération française de randonnée pédestre **50 €**
PROMENADE NATURE *lundi ou jeudi – après-midi* **gratuit**
Montant total des activités choisies en pages 1 et 2 **+** Réduction famille : à compter de la 3^e personne soustraire 40 % du tarif **-** **TOTAL** **=**

Chèque à l'ordre d'ACTUEL XV
 Virement à IBAN FR76 3000 3034 9400 0502 6000 793
 Ou utiliser le QR CODE en bas de page

**Certificats médicaux**
 Plongée *tous les ans*
 Randonnée *à l'inscription*


Date et signature



Sur votre téléphone ou tablette ouvrir
 l'application QR Code
 Diriger l'appareil vers le QR ci-contre
 Ouvrir le navigateur
 Saisir le montant et la référence

Si un don vous est demandé, cliquer sur
modifier et inscrire 0 €
 C'est Actuel XV qui fait un don

Cadre réservé

PLONGÉE

Piscine Murlon – 19 rue Gaston de Caillavet – 15^e

Licence FFESSM et assurance comprises – matériel fourni – certificat médical < 3 mois obligatoire

Préparation / perfectionnement

Matériel fourni – séance en fosse	<i>vendredi</i> 20 h 15 – 22 h 30	300 €	
-----------------------------------	-----------------------------------	--------------	----------------------

Nage PMT (palmes-masque-tuba)

Apnée – nage – aisance aquatique	<i>mercredi</i> 19 h 15 – 20 h 30	190 €	
----------------------------------	-----------------------------------	--------------	----------------------

Nage PMT + natation

<i>mercredi et vendredi</i>	280 €	
-----------------------------	--------------	----------------------

Atelier jeunes à partir de 14 ans

Plongée libre et bouteille	<i>mercredi</i> 19 h 15 – 20 h 30	275 €	
----------------------------	-----------------------------------	--------------	----------------------

Encadrants

80 €	
-------------	----------------------

NATATION

avec maître-nageur	<i>vendredi</i> 18 h – 19 h	150 €	
--------------------	-----------------------------	--------------	----------------------

AQUAGYM

avec maître-nageur	<i>vendredi</i> 19 h – 20 h	220 €	
--------------------	-----------------------------	--------------	----------------------

Natation + aquagym

<i>vendredi</i> 18 h – 20 h	300 €	
-----------------------------	--------------	----------------------

BADMINTON

Gymnase Keller – 17 rue de l'ingénieur Keller – 15^e

<i>mercredi</i> 19 h 15 – 21 h	
<i>jeudi</i> 19 h 30 – 22 h 30	
<i>samedi</i> 14 h – 16 h 30	
<i>samedi</i> 16 h 30 – 19 h	

1 séance par semaine	205 €	
----------------------	--------------	----------------------

GYMNASTIQUE

Gymnase Cévennes – 11 rue de la montagne d'Aulas – 15^e

Gymnastique douce

<i>lundi</i> 17 h – 18 h	
<i>jeudi</i> 11 h – 12 h	

Gymnastique d'entretien

<i>lundi</i> 18 h – 19 h	
<i>jeudi</i> 19 h – 20 h	

Santé et gymnastique

<i>samedi</i> 10 h – 11 h	
---------------------------	----------------------

Renforcement musculaire

<i>jeudi</i> 12 h – 13 h	
--------------------------	----------------------

Stretching

<i>lundi</i> 19 h – 20 h	
<i>jeudi</i> 18 h – 19 h	
<i>samedi</i> 11 h – 12 h	

Pilates

<i>jeudi</i> 17 h – 18 h	
<i>samedi</i> 12 h – 13 h	

Pour toute la gymnastique

1 séance par semaine	185 €	
2 séances par semaine au choix	295 €	
3 séances par semaine au choix	365 €	

YOGA

Gymnase Sablonnière – 62 rue Cambronne – 15^e

Yoga doux

<i>mardi</i> 18 h – 19 h	270 €	
--------------------------	--------------	----------------------

Hatha yoga

<i>mardi</i> 19 h – 20 h	270 €	
--------------------------	--------------	----------------------

Yogalates (Yoga / Pilates)

<i>jeudi</i> 18 h – 19 h	270 €	
--------------------------	--------------	----------------------

Ashtanga yoga (1 h 30)

<i>jeudi</i> 19 h – 20 h 30	330 €	
-----------------------------	--------------	----------------------

2 séances par semaine au choix	390 €	
--------------------------------	--------------	----------------------