

Demande d'inscription à l'association DIGNE SENIORS PLUS

Nom et Prénom Numéro de licence
(si déjà adhérent)

Date de naissance Adresse mail (obligatoire)

Adresse postale

Téléphone fixe Tél. portable

Activités choisies maximum : 8 yoga non compris

marche nordique <input type="checkbox"/>	country <input type="checkbox"/>
randonnée pédestre <input type="checkbox"/>	gym pilates du lundi (Elisabeth) <input type="checkbox"/>
marche de proximité <input type="checkbox"/>	gym remise en forme (Liliane) <input type="checkbox"/>
pétanque <input type="checkbox"/>	gym remise en forme mercredi (Florine) <input type="checkbox"/>
tennis de table <input type="checkbox"/>	gym sur chaise (Martine) <input type="checkbox"/>
tai chi <input type="checkbox"/>	gym douce (Martine) <input type="checkbox"/>
qi cong <input type="checkbox"/>	(1) yoga mercredi / durée 1h (Lydie) <input type="checkbox"/>
danses d'Ici et d'Ailleurs <input type="checkbox"/>	(1) yoga jeudi / durée 1h30 (Lydie) <input type="checkbox"/>

Je n'autorise pas "Digne Seniors Plus" à utiliser mon image sur les différents supports de communication, y compris sur le site internet. (éventuellement)

En postulant pour adhérer, j'accepte que les données personnelles qui figurent sur ce bulletin d'inscription soient enregistrées par le club, dans le respect des textes en vigueur.

Date Signature

PIECES A FOURNIR

un chèque de 55€ à l'ordre de: Digne Seniors Plus

plus le cas échéant le coût précisé ci-dessous pour le yoga

Il n'est plus exigé de certificat médical . Toutefois la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé. Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'auto-questionnaire « Q-AAP+ », qui comporte sept questions de base. • Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable. • Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être remis qu'à votre médecin

Activité yoga avec supplément - Renseignements Solange au 06 99 19 82 68

(1) Tarif Yoga: Yoga du Mercredi: 75€ annuel (ou 3 chèques de 25€) - Yoga du Jeudi: 111€ (ou 3 chèques de 37€)

Demande d'inscription à l'association DIGNE SENIORS PLUS

Nom et Prénom Numéro de licence
(si déjà adhérent)

Date de naissance Adresse mail (obligatoire)

Adresse postale

Téléphone fixe Tél. portable

Activités choisies maximum : 8 yoga non compris

marche nordique <input type="checkbox"/>	country <input type="checkbox"/>
randonnée pédestre <input type="checkbox"/>	gym pilates du lundi (Elisabeth) <input type="checkbox"/>
marche de proximité <input type="checkbox"/>	gym remise en forme (Liliane) <input type="checkbox"/>
pétanque <input type="checkbox"/>	gym remise en forme mercredi (Florine) <input type="checkbox"/>
tennis de table <input type="checkbox"/>	gym sur chaise (Martine) <input type="checkbox"/>
tai chi <input type="checkbox"/>	gym douce (Martine) <input type="checkbox"/>
qi cong <input type="checkbox"/>	(1) yoga mercredi / durée 1h (Lydie) <input type="checkbox"/>
danses d'Ici et d'Ailleurs <input type="checkbox"/>	(1) yoga jeudi / durée 1h30 (Lydie) <input type="checkbox"/>

Je n'autorise pas "Digne Seniors Plus" à utiliser mon image sur les différents supports de communication, y compris sur le site internet. (éventuellement)

En postulant pour adhérer, j'accepte que les données personnelles qui figurent sur ce bulletin d'inscription soient enregistrées par le club, dans le respect des textes en vigueur.

Date Signature

PIECES A FOURNIR

un chèque de 55€ à l'ordre de: Digne Seniors Plus

plus le cas échéant le coût précisé ci-dessous pour le yoga

Il n'est plus exigé de certificat médical . Toutefois la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé. Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'auto-questionnaire « Q-AAP+ », qui comporte sept questions de base. • Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable. • Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être remis qu'à votre médecin

Activité yoga avec supplément - Renseignements Solange au 06 99 19 82 68

(1) Tarif Yoga: Yoga du Mercredi: 75€ annuel (ou 3 chèques de 25€) - Yoga du Jeudi: 111€ (ou 3 chèques de 37€)