



# Ateliers Sportifs Seniors

## été 2019

Au regard du sondage qui vous a été envoyé, notre mois de juillet sportif va se décliner de la manière suivante :

- 4 semaines thématiques (Souplesse, Coordination, Équilibre et Renforcement musculaire) **entre le 8 juillet 2019 et le 4 août 2019.**
- 2 séances extérieures par semaine une **le mardi** et l'autre **le jeudi entre 10h et 11h30.**
- Pour un coût de **3,5 euros par séance.**

### PROGRAMME

Semaine du 8/07/19 au 14/07/19 <b>SOUPLESSE</b>	Mardi 9 juillet	Jeudi 11 juillet
	Gym Douce Parc des Larris Cergy	Parcours santé Parc des Larris Cergy
Semaine du 15/07/19 au 21/07/19 <b>COORDINATION</b>	Mardi 16 juillet	Jeudi 18 juillet
	Marche Nordique Parc des Larris Cergy	Jeux d'adresse Parc des Larris Cergy
Semaine du 22/07/19 au 28/07/19 <b>ÉQUILIBRE</b>	Mardi 23 juillet	Jeudi 25 juillet
	Parcours santé Bois de Cergy	Randonné Bois de Cergy
Semaine du 29/07/19 au 04/08/19 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Mardi 30 juillet	Jeudi 1 aout
	Marche Nordique Bois de Cergy	Gym Douce Bois de Cergy

Afin de **vous inscrire merci de nous renvoyer la fiche d'inscription ci-dessous avant le 02/07/2019**



Merci de compléter cette fiche d'inscription et la renvoyer accompagné de votre règlement, avant le 2/07/2019 à :

**UFOLEP 95 4 rue Berthelot 95300 Pontoise**

Participant 1

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse :

Téléphone :

Personne à prévenir en cas d'urgence : Nom

Numéro de téléphone

Veuillez cocher les dates de séances où vous souhaitez vous inscrire :

Mardi 9 juillet	Jeudi 11 juillet	Mardi 16 juillet	Jeudi 18 juillet	Mardi 23 juillet	Jeudi 25 juillet	Mardi 30 juillet	Jeudi 1 aout

Nombre de séances : .....X 3,5 euro = ..... par chèque.

Covoiturage :

Lieu de départ	Place(s) disponible(s)	Besoin

---

Participant 2

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse :

Téléphone :

Personne à prévenir en cas d'urgence : Nom

Numéro de téléphone

Veuillez cocher les dates de séances où vous souhaitez vous inscrire

Mardi 9 juillet	Jeudi 11 juillet	Mardi 16 juillet	Jeudi 18 juillet	Mardi 23 juillet	Jeudi 25 juillet	Mardi 30 juillet	Jeudi 1 aout

Nombre de séances : .....X 3,5 euro = ..... par chèque.

Covoiturage :

Lieu de départ	Place(s) disponible(s)	Besoin