

BULLETIN D'INSCRIPTION

CARDIO & RENFORCEMENT DYNAMIQUE

Reprise des cours le mardi 7 septembre 2021, une séance d'essai gratuite.

Chaque mardi de 19h35 à 20h35 à la salle des Fêtes de CANGEY.

(pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés)

CARDIO / 30 mins – Un cours fondé sur le travail cardio vasculaire afin d'augmenter ses capacités respiratoires et de renforcer son cœur. Enchaînement de mouvements, de chorégraphies accessibles, pour bouger et transpirer en musique ! Laissez-vous transporter par le rythme et prenez un max de plaisir.

RENFORCEMENT DYNAMIQUE / 30 mins – renforcement global du corps par des exercices adaptés, rendant celui-ci plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel. Il permet également de travailler sa posture et de prévenir les blessures ou encore de ralentir le vieillissement.

Si vous êtes intéressé (e), merci de remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et de le déposer à la mairie de Cangey, accompagné des pièces demandées.

Cordialement,

Les membres du bureau



COUPON-REPONSE

INSCRIPTION

**CARDIO
RENFORCEMENT DYNAMIQUE**

Saison 2021/2022

A compléter et à déposer en Mairie de Cangey accompagné :

- d'un chèque d'un montant de 110 euros (100 € + 10€ cotisation annuelle 2021/2022) (possibilité de payer en 2 fois)
à l'ordre de l'association MOVING CANGEY –

Nom : Prénom :

Code Postal : Ville :

Tél :portable :

Mail obligatoire :

*****Certificat médical à présenter en septembre 2021**

Date et signature