

# SPORT ● DÉTENTE ● SANTÉ

*Le mouvement ...c'est la vie !*

*Venez faire escale à PORTS-sur-Vienne tous les mardis.*

*Bougez avec les aînés, les enfants, petits, moyens ou grands et avec les adultes sous l'animation de Lucy BRÉIA.*

Les séances de sport/ détente/ santé ont lieu tous les mardis selon les horaires suivant :

Le matin

9h30 - 10h30

Séances pour les adultes en coopérations avec le club de l'amitié

- *Cours seniors* : travail de renforcement musculaire, souplesse, équilibre, coordination, mémoire...
- *Cours petits motricité* : parcours de motricité, travail de l'équilibre, saut, ramper, affiner ses gestes, travail de la souplesse, jeux de motricité...
- *Cours de danse* : semblable a de la « zumba ».
- *Cours adulte* : renforcement musculaire, stretching, cardio.



Après midi et soirée

17h15-18h

La motricité des petits

18h-19h

La baila dance

19h-20h

Cours adultes

Tarifs - 36 séances annuelles

PORTS-s/Vienne

Extérieur

Heure

4 €

5 €

Année

144 €

170 €

Inscription annuelle

120 €

146 €

Membre asso de PORTS-s/Vienne

100 €

100 €

Inscription auprès de la mairie et du club de l'amitié :

Mairie :

tél : 02 47 65 02 62

Club de l'Amitié :

tél : 06 22 71 06 90

En ligne : [www.ports-37.com](http://www.ports-37.com)



# SPORT ● DÉTENTE ● SANTÉ



*Le mouvement ...c'est la vie !*

*Venez faire escale à PORTS-sur-Vienne tous les mardis.*

*Bougez avec les aînés, les enfants, petits, moyens ou grands et avec les adultes sous l'animation de Lucy BREIA.*

L'adhésion d'un membre de la famille à une association de PORTS-sur-Vienne permet à tous les membres de bénéficier du tarif annuel « association ».

## Bulletin d'inscription nominatif



Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Téléphone portable : .....  
Adresse mail : .....  
Certificat médical délivré le : .....  
Autorisation parentale pour : .....

**Cochez la case de votre choix**



**Séance  
séniors**

**Motricité  
des petits**

**Danse  
baila**

**Cours  
adultes**

**Formules**

9h30-10h30

17h15-18h

18h-19h

19h-20h

1-Inscription à l'heure



2-Année



Membre d'une association de PORTS-sur-Vienne : précisez

.....

3-Tarif annuel association



Ci-joint le règlement de .....€ correspondant à la formule (indiquez ne n°) : .....

**Signature**

Fait à ....., le .....