Fédération Française de Cardiologie
CENTRE - VAL DE LOIRE
Club Cœur et Santé de Blois

Madame, Monsieur,

Votre Club Cœur et Santé de Blois a repris ses activités à partir du 10 septembre 2018.

Consultez le planning d'activités joint : cette année suite aux changements intervenus dans le déroulement de la semaine des enfants de maternelle et primaire, notre planning a subi quelques modifications mais nous avons réussi à l'équilibrer sur la semaine.

Pour s'inscrire, les internautes trouveront les éléments du dossier sur notre site Internet, sinon demandez-le par écrit ou laissez un message au 02 54 78 63 00 (avec nom et adresse).

La demande d'adhésion est simplifiée au maximum. *Le certificat médical sur cette demande* doit mentionner si vous avez ou non des antécédents cardio-vasculaires.

Il est impératif que votre demande d'adhésion soit intégralement remplie et signée. Les conditions générales d'assurance sont consultables et téléchargeables sur notre site : http://coeuretsanteblois.fr et seront à votre disposition aux permanences d'inscription.

Chaque adhérent reçoit une carte annuelle de membre sur laquelle figureront les activités choisies sur la fiche de choix d'activités, marche comprise, ainsi qu'une photo d'identité.
*(**Pour les nouveaux adhérents** : Cette photo pourra être sur papier ou numérique sous forme de fichier transmis par courriel à notre adresse électronique ou prise sur place le jour de la permanence.)*

Le dossier d'adhésion complet comprend :

La demande d'adhésion 2018/2019 + la fiche de choix d'activités 2018/2019 **+ un chèque à l'ordre du Club Cœur et Santé de Blois (26 €** d'adhésion + le montant du ou des forfaits correspondants aux activités choisies) + la photo pour les nouveaux.

Nous retourner votre dossier d'adhésion par courrier à l'une des adresses suivantes :

- M LELEIEVRE Gérard 30 route nationale, 41260 LA CHAUSSÉE SAINT VICTOR

  Ou

- CLUB Cœur et Santé, BP 50050, 41913 BLOIS CEDEX 9

Un bon conseil, prenez contact rapidement avec votre médecin pour que votre dossier soit complet au dépôt : tout le monde y trouvera son compte, vous en premier car nous n'aurons pas à nous montrer désagréables en refusant votre dossier.

Au plaisir de vous retrouver après un bel été. Cordialement,

Béatrice BONTRON, présidente

Club Cœur et Santé de Blois

Maison Départementale du Sport, 1 avenue de Châteaudun, BP 50050, 41913 BLOIS Cédex 9
Site Web : www.coeuretsanteblois.fr - adresse mail : cs41blois@gmail.com

Planning des Activités 2018/2019 *(mise à jour mars.2019)*

GYMNASTIQUE :

✓ **DOJO** Route de Châteaurenault à Blois, le **jeudi**

- de 9h30 à 10h30, **GYMNASTIQUE ACTIVE**
- de 10h30 à 11h30, **GYM DOUCE** destinée à nos adhérents qui ont besoin d'une pratique très douce en petit groupe : l'accent est porté sur l'équilibre et la mémoire.

✓ **ESPACE QUINIERE** à Blois, le **jeudi**

- ~~de 09h15 à 10h15, **FIT-BALL**, séance plutôt dynamique~~ (***complet***)

AQUAGYM :

✓ **PISCINE TOURNESOL,**

- **Lundi** de 9h30 à 10h30 (grand bassin) **AQUAJOGGING**, une forme active de gym aquatique, particulièrement bénéfique pour la circulation sanguine et les douleurs articulaires, sans impacts au sol
- **Mardi** de 9h30 à 10h30 (grand bassin), **AQUAGYM**
- ~~**Vendredi** de 15h30 à 16h30 (petit bassin), **AQUAGYM**~~ (***complet***)

✓ **BASSIN de la ROSELIERE,** ces séances en eau bien chaude, dans un bassin sécurisé, sont particulièrement conseillées à nos adhérents ayant besoin d'une pratique individualisée; 25 personnes inscrites par créneau

- ~~**Vendredi** de 17h30 à 18h30, **AQUAGYM**~~ (***complet***)
- **Vendredi** de 18h30 à 19h30, **AQUAGYM**
- **Samedi** de 09h00 à 10h00, **AQUAPHOBIE** (session de 8 séances, par groupe de 8) (***complet***)
- ~~**Samedi** de 10h00 à 11h00, **AQUAGYM**~~ (***complet***)

  ~~de 11h00 à 12h00, **AQUAGYM**~~ (***complet***)

RELAXATION :

✓ **salle de gym, Résidence le Bourg Neuf, 6 rue du Bourg Neuf, Blois**

- **mardi** de 17h15 à 18h15 : relaxation à base de techniques douces et variées

YOGA du RIRE :

✓ **ESPACE QUINIERE** à Blois**,**

- *jeudi* de 16h00 à 17h00 : une activité unique à Blois débouchant sur la détente physique et psychique à travers une pratique de groupe ludique.

MARCHE :

- **mardi,** départ à 14 h30, de septembre à juin (différents lieux de rassemblement)

  Le calendrier semestriel des marches du mardi est consultable sur notre site ou peut être obtenu auprès de M. Yves ROTTIER, responsable de l'activité.
- **mercredi,** Rendez-vous à 14h15 au départ de la Résidence DOMITYS, groupe de marche douce : rythme plus lent, distance raccourcie. Entract'Gourmand offert au retour.

Club Cœur et Santé de Blois

Maison Départementale du Sport, 1 avenue de Châteaudun, BP 50050, 41913 BLOIS Cédex 9

Site Web : www.coeuretsanteblois.fr - adresse mail : cs41blois@gmail.com