

Blois, le 30 juin 2019

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous présenter le **programme de la saison 2019/2020**. Celui-ci comporte quelques changements par rapport à celui de l'année écoulée.

La marche, douce ou allure plus rapide, reste notre activité phare, celle que notre cardiologue référent vous conseillera de maintenir à tout prix au sein ou en dehors du club. Nous n'insisterons jamais assez sur le fait que nous devons tous lutter contre la sédentarité pour conserver une bonne santé. Et nous vous attendons donc nombreux dans nos groupes de marche et nos diverses activités.

Nous avons pris la décision de suspendre la relaxation. Son manque récurrent de fréquentation nous amène à engager des actions d'information sur les bienfaits de cette pratique et éventuellement à la reprogrammer.

Nouveauté : nous vous proposons un cours de **gymnastique posturale** animé par Eric Djerbir.

Céline Pinon continuera à animer un cours de **gymnastique dynamique** de qualité et un cours de **gymnastique douce** comprenant un temps significatif de relaxation.

Autre nouveauté : cette année vous pourrez découvrir la **GYM DOUCE à un prix avantageux si vous choisissez au moins une autre activité payante**, par exemple : GYM DOUCE + GYM AQUATIQUE OU GYM DOUCE + AQUAJOGGING, etc...,

En ce qui concerne les **activités aquatiques** (aquajogging, aquagym, aquaphobie) pas de changement dans le contenu et nos animateurs seront Fabrice Sedilleau, Eric Djerbir et Yurani Sanguinette.

Si vous hésitez dans vos choix, vous pouvez faire deux séances d'essai gratuitement.

Vous trouverez ci-joint le dossier d'inscription, il est également disponible par téléchargement sur le site internet du club <http://coeuretsanteblois.fr/>. Il peut être également demandé par écrit ou par téléphone (02 54 58 70 71) en précisant bien vos noms et adresse, ou enfin retiré lors de notre permanence du **4 septembre 2019 à la Maison Départementale du Sport**.

Ce dossier d'inscription doit être intégralement rempli et signé aux endroits adéquats. Il comprend :

- ✚ le **formulaire INFORMATIQUE d'adhésion 2019/2020** signé par vos soins et sur lequel figure le **certificat médical à faire compléter par votre médecin traitant ou votre cardiologue, précisant si vous avez ou non des antécédents cardio-vasculaires**. Le certificat médical obligatoire pour toutes les activités devra dater de moins de trois mois.

**OU** la **fiche MANUSCRITE d'adhésion** qui comprend les mêmes renseignements.

- ✚ la **fiche du choix des activités 2019/2020** à compléter en cochant les cases correspondant à votre ou vos choix, y compris votre choix de marche même si l'activité MARCHÉ est gratuite. Cette fiche doit être signée.

1/2



Le dossier complet, (formulaire ou fiche d'adhésion et certificat médical + choix d'activités) **accompagné d'un chèque à l'ordre du Club Cœur et Santé de Blois** (26 € d'adhésion + montant du ou des forfaits correspondants aux activités choisies) **plus une photo pour les nouveaux adhérents, est à retourner :**

- ⇒ **Soit par courrier au CLUB COEUR et SANTE BP 50050 41913 BLOIS CEDEX 9**
- ⇒ **Soit déposé dans la boîte aux lettres du Club à la Maison des Sports**
- ⇒ **Soit à notre permanence**, assurée par nos bénévoles, le **04 septembre de 12H30 à 18H30** Maison Départementale du Sport 1 avenue de Châteaudun à Blois, ce qui vous permettra de trouver conseils, informations sur le contenu des activités et réponses aux questions que vous vous posez.
- ⇒ **Soit à notre stand de la Fête du Sport de BLOIS le samedi 07 septembre entre 15H et 18H.**

Les dossiers incomplets ne seront pas pris en considération et notamment par défaut de certificat médical.

Nous espérons que ce nouveau programme saura vous convenir et que nous vous retrouverons nombreux dans les cours proposés ainsi qu'aux marches hebdomadaires.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Cordialement.

Le Bureau

