



Madame , Monsieur,

Voici pour l'année 2015-2016 les informations concernant votre inscription et la reprise des activités du Club. La fiche individuelle d'adhésion (demande de licence phase III) est semblable à la précédente..

Il est impératif que votre fiche d'adhésion soit intégralement remplie, à défaut, elle serait refoulée par la Fédération et la pratique des activités impossible, l'adhérent ne pouvant être assuré. Les conditions générales d'assurance sont consultables et téléchargeables sur notre site :

www.fedecardio.org/asso/c-s.blois (nous vous invitons à les consulter)

. La notice SPORTMUT et la notice RC (responsabilité civile) seront mises à disposition des pratiquants, sur demande, au sein du club (par exemple les jours de permanence).

Pour la partie renseignements médicaux, il est nécessaire que la case concernant votre état cardiaque soit cochée, le certificat médical lui-même pouvant être établi sur l'ordonnancier de votre médecin, puis agrafé à la fiche. Ce certificat médical peut être établi par votre médecin traitant et est valable 1 an.

La demande de licence doit être accompagnée d'une photo (genre identité) **pour les nouveaux adhérents**, ou pour changer celle qui figurait sur la carte de l'année précédente.

Cette photo pourra être de type argentique sur papier ou numérique sous forme de fichier transmis par courriel à notre adresse électronique ou prise sur place le jour de la permanence.

Chaque adhérent recevra une carte annuelle de membre sur laquelle figureront la photo de l'adhérent et les activités choisies sur le coupon-réponse. Cette carte sera signée au dos pour autoriser le club à publier sur son site des photos prises lors d'activités ou manifestations organisées par le club.

Le dossier d'adhésion complet, accompagné d'un chèque à l'ordre du :

Club Cœur et Santé de Blois (22 € d'adhésion + le montant du ou des forfaits correspondants aux activités choisies), est à retourner :

*** soit par courrier au CLUB Cœur et Santé, MAISON DEPARTEMENTALE DU SPORT,
1 Avenue de Châteaudun, BP 50050, 41913 BLOIS CEDEX 9**

*** soit aux permanences, entre 14h et 17h les mercredi 2 septembre et jeudi 3 septembre 2015**
à la Maison Départementale du Sport, 1 avenue de Châteaudun à Blois.....ce qui vous permet de trouver conseils, informations sur le contenu des activités et réponses aux questions que vous vous posez, en toute convivialité.

Dès réception de votre dossier d'inscription, 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,

Blois (date de la Poste)

Michèle LEBELLE-BONTRON, présidente

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

Site Web : www.fedecardio.org/asso/cs-blois , adresse mail : cs41blois@gmail.com

Téléphone du Club : 02 54 42 93 39 (répondeur)

Planning des Activités 2015/2016

GYMNASTIQUE : reprise le jeudi 10 septembre

* **DOJO** Route de Chateaurenault à Blois, animatrice : Céline Pinon

le jeudi, 2 séances : 9 h30 à 10 h30 et 10 h30 à 11 h30

* **Centre socio-culturel Quinière** à Blois, animateur : Eric Djerbir

Le jeudi de 10 h15 à 11h15 (FIT-BALL : inscriptions limitées à 25 personnes)

AQUAGYMN : reprise le lundi 7 septembre,

PISCINE TOURNESOL, Animateurs :Eric Djerbir, Fabrice Sédilleau,

* Lundi de 16 h à 17h (grand bassin,)

* Mercredi de 8h à 9h (grand bassin, aquajogging et aquagymn)

* Vendredi de 16 h à 17 h (Spa,)

BASSIN de la ROSELIERE, Animateurs : Eric Djerbir et Bogdan Jianu

* Vendredi de 18h à 19h (20 personnes)

* Samedi de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30 (20 personnes par créneau)

RELAXATION : reprise le mardi 8 septembre

DOJO du Palais des Sports de l'Abeille des Aydes, 4 rue du Plessis à Blois,

* mardi de 17h10 à 18h10 (**nouvel horaire**) Animatrice :Evelyne Vasseur

YOGA du RIRE : reprise le lundi 7 septembre,

* lundi de 11h à 12 h, **Dojo Saint Georges** animateur Eric Djerbir,

MARCHE : le mardi, départ à 14 h30, toute l'année (départ à 9 h en juillet /août)

Le programme établi par Yves Rottier sera à votre disposition début septembre, lors des permanences et au stand de la Fête du Sport de Blois le samedi 5 septembre.

Au groupe marche active s'ajoute un groupe de marche adaptée (rythme plus lent, distance raccourcie). L'activité est annulée en cas de température extérieure inférieure à -4°C en hiver et +30°C en été, pour des raisons évidentes de sécurité.

Tarifs 2015-2016: voir fiche d'activités