

ADHESION

Fitness - Cross Training

2020

L'ASSO vous propose une nouvelle saison de Fitness - Cross Training à l'**Espace du Littoral à Octeville** avec au programme **3 cours** adaptés à tous, débutants comme confirmés :

MARDI : CARDIOS / MERCREDI : CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE / VENDREDI : CROSS TRAINING

Vous retrouverez votre coach certifié Stéphane de **12h15** à 13h15, qui vous accompagnera et vous vous permettra de progresser et sortir de votre zone de confort

3 Formules au choix pour l'année 2020

1 Cours Semaine	2 Cours Semaine	3 Cours Semaine
120 €	160 €	200 €

Pour les **salariés en quart / alternance** (participe 1 semaine sur 2 aux activités) : **Demi-Tarif**

Les cours ont lieu à l'Espace du Littoral hors période scolaire sur l'annexe du Terrain Omnisports. Durant un des 2 mois des vacances scolaires d'été les cours en intérieur seront remplacés par des séances d'urban Training.

Document à nous faire parvenir accompagné du règlement au CE (cotisation de 2€ annuel membre de l'ASSO acquittée)

Nom : Prénom :

Ci-joint, chèque de à l'ordre du C.S.E SIDEL

En adhérant à l'association Fitness, je m'engage à fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité cardio-vasculaire et de renforcement musculaire.

Fait le :

Signature de l'Adhérent :



assosidel@gmail.com

Tél. : 02 32 85 89 87 / 06 60 36 76 87