

# ADHESION

## Fitness - Cross Training

### 2023

L'ASSO vous propose une nouvelle saison de Fitness - Cross Training à l'**Espace du Littoral à Octeville** avec au programme **4 cours** adaptés à tous, débutants comme confirmés :

MARDI : Cardio (Hit/Tabata/Emom)

MERCREDI : Abdos/Fessiers/Cuisses

JEUDI : Circuit Training (Atelier en binome)

VENDREDI : Cardio (Challenge en équipe / Défis)

Vous retrouverez votre coach certifié Stéphane (StéphaneFitcoaching) de **12h10** à 13h15 (début du cours à 12h15) , qui vous accompagnera et vous vous permettra de progresser et sortir de votre zone de confort

### 2 Formules au choix pour l'année 2023

1 ou 2 cours semaine	3 ou 4 cours semaine
<b>140€ *</b>	<b>180€ *</b>

\*Les tarifs ci-dessus sont sans la participation du CSE

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 les 15 jours des vacances de Noël et les 2 mois des vacances scolaires d'été les cours en intérieur seront remplacés par des séances en extérieur (ex : Urban Training.....)

**Document à nous faire parvenir accompagné du règlement au CSE (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 :



Pour plus d'information vous pouvez contacter :

[gregory.lucas@sidel.com](mailto:gregory.lucas@sidel.com) ou [sabrina.jeannet@sidel.com](mailto:sabrina.jeannet@sidel.com)

Tél. : 02 32 85 93 77

Tél. : 02 32 85 97 46