1	000 000
	AR SI
	3 168 608 808
	Amicale de la Retraite
ı	Sportive des Olonnes

## Bulletin d'adhésion 2023-2024

Nouvelle adhésion

NOM : PRENOM :			
Date Na	issance ://		
Adresse	Postale :		19
E-mail :	(en lettres majuscules pour une meilleure lisibilit	é)	
Tél Fixe	: Mobile : T	él si urgence :	
	qu'une photo de groupe sur laquelle je peux appa stration ou d'information.	raître soit utilis OUI	ée par l'ARSO à des
Cotisation annuelle Activités Sportives et Culturelles		40€	Signature
Cotisation Activités Culturelles seulement		25€	Adhérent(e)
			Obligatoire
	Qi-Gong	85€	
4	Yoga - 1 séance par semaine	40€	
S	Renforcement musculaire - 1 séance par sema	ine 18€	
/ITÉ	Stretching - 1 séance par semaine	18€	
ACTIVITÉS c supplém	Feel Mouv' Zen - 1 séance par semaine	18€	Les réponses
ACTIVITÉS avec supplément	Pilates - 1 séance par semaine	18€	formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent(e)
	Théâtre - 22 séances par an	60€	
	Aquagym - 30 séances par an	225€	
Par cart	e bancaire aux permanences du jeudi		
Par chèque établi à l'ordre de l'Arso TOTAL : €			Ex ARSO avec
Fait à _	le/	_/	Votre dossier

Documents à remettre avec votre adhésion :

- ✓ Certificat médical pour les activités physiques pour les nouveaux adhérents
- ✓ Attestation du questionnaire médical pour les adhérents ayant fourni un certificat médical daté de moins de 3 ans
- √ 1 document RGPD pour nouvelle inscription seulement (obligatoire sur directive européenne)
- ✓ 1 enveloppe timbrée petit format avec nom, adresse pour envoi carte d'adhérent.

Votre inscription ne sera validée qu'en fonction de la date de remise de votre dossier complet.

A adresser chez le Secrétaire ou à remettre aux permanences salle de danse d'OlonnEspace les jeudis 10h30-12h00 hors vacances scolaires

\* Je reconnais avoir pris connaissance des statuts, du règlement intérieur & des chartes des activités

## Amicale de la Retraite Sportive des Olonnes

Activités Sportives et Culturelles : 40€ 5 activités maxi parmi toute la liste

AD1 * Aquagym Ven 14h	RP3 Rando Pédestre 10 km Mar 14h		
AD2 * Aquagym Ven 15h	RV1 Rando VTT Jeu 9h30		
BA1 Badminton Lun 16h30	RM1 * Renfort musculaire Mar 14h Sébastien		
BA2 Badminton Ven 15h30	RM2 * Renfort musculaire Jeu 09h Kévine		
BL1 Boule Pétanque Mer 14h	SS1 Step Séniors Jeu 10h		
BL2 Boule Lyonnaise Jeu 14h	SS2 Step Séniors Ven 10h30		
DL1 Danse Ligne Débutant Ven 9h30	ST1 Stretching niveau 1 sans suppl Mar 10h		
DL2 Danse Ligne Déb exp 1an Ven 10h45	ST2 * Stretching renforcé Lun 14h Laurent		
DL3 Danse Ligne Nov exp 2 ans Mer 9h30	ST3 * Stretching renforcé Jeu 14h15 Laurent		
DL4 Danse Ligne Confirmé Mer 10h45	ST4 * Stretching renforcé Lun 15h Sébastien		
DS1 Danse Salon Niveau 1 Mar 16h30	ST5 * Stretching renforcé Mardi 16h30 Titouan		
DS2 Danse Salon Niveau 2 Lun 10h	TT1 Tennis de Table Mar 09h30		
DS3 Danse Salon Niveau 3 Lun 11h15	TB1 Tennis balle 1/2dure Jeu 16h30		
DS4 Danse Salon Perfect. Mar 17h30	TR1 Tennis rebond Déb & Confirmé Jeu 16h15		
DT1 Danse Traditionnelle Ven 9h15	TR2 Tennis rebond Déb & Confirmé Ven 16h		
FM1 * Feel & Mouv' Zen Mar 15h30	YO1 * Yoga Ven 13h30		
FM2 * Feel & Mouv' Zen Mer 15h15	YO2 * Yoga Ven 14h40		
FM3 * Feel & Mouv' Zen Ven15h	Activités <b>Culturelles</b> seulement : <b>25€</b>		
GD1 Gym adaptée Lun 14h	Activites Culturelles seulement : 25€		
GD2 Gym dynamique Mar 15h Claudie	CO1 Couture Débutant 2ème Mer 14h		
GD3 Gym Douce Jeu 10h Jocelyne Paula	CO2 Couture Confirmé 3 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> Mer 14h		
GD4 Gym Douce Jeu 11h Jocelyne Paula	MO1 Formation tél portable Lun 09h30		
GD5 Gym Douce Mar 11h Jocelyne Paula	II1 Informatique Débutant Lun 15h En		
GD6 Gym Douce Mar 11h Danielle Martine	II2 Informatique Interm Lun 15h alternance		
MC1 Marche Aquatique Mer 10h15	IT1 Informatique Thèmes Applic. Mer 15h30		
MN1 Marche Nordique Lun 9h15	☐ JC1 Jeux de Cartes & Société Lun 14h		
MN2 Marche Nordique Ven 9h15	GE1 Généalogie 14h00 2ème 4ème Jeu / mois		
AM1 Mémoire activée Lun 14h	MA1 Magie Ven 16h30		
PI1 * Pilates Mer 16h30 Laurent	MU1 Musique Mar 9h30		
PI2 * Pilates Ven 16h Laurent	PN1 Photo numérique Mer 14h		
QG1 * Qi-Gong Ven 11h Geneviève	TH1 * Théâtre 17h (22 séances)		
QG2 * Qi-Gong Jeu 15h30 Nathalie	FV1 Festivités Voyages		
RP1 Rando Pédestre 4 km (balade) Lun 10h	Limité à 1 cours par semaine pour le Feel-Mouv-Zen,		
RP2 Rando Pédestre 8 km Mar 14h	Gymnastique, Pilates, Stretching et Yoga.		

Attestation de paiement Oui Non

<sup>\*</sup> Activités avec supplément