



# FITNESS

## Ados Adultes Seniors



La saison 2023-2024 se déroulera du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024.  
Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires (zone B) et les jours fériés.

Lieu : **Salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux**  
Sauf la ZUMBA : **MAISON DE LA CULTURE « Robert Rios Castro » – 14 rue des longs champs – 28500 S<sup>TE</sup> GEMME MORONVAL**

Nom : ..... Prénom : ..... Date naissance : .....

Adresse : .....

Tél. domicile : ..... Tél. portable : .....

Adresse mail : .....@.....

### HORAIRES et TARIFS annuels (hors adhésion ASC)

Séances encadrées par des éducateurs diplômés :

- |  |                       |                        |                      |
|--|-----------------------|------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> ZUMBA                             | Lundi 19h30 à 20h30   | avec <b>Lionel</b>     | Tarif : <b>105 €</b> |
| <input type="checkbox"/> MULTI FITNESS                     | Mardi 18h45 à 19h45   | avec <b>Educ Sport</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> FAC <i>Fessiers Abdos Cuisses</i> | Jeudi 19h15 à 20h15   | avec <b>Erika</b>      | Tarif : <b>135 €</b> |
| <input type="checkbox"/> STEP                              | Jeudi 20h15 à 21h15   | avec <b>Erika</b>      | Tarif : <b>135 €</b> |
| <input type="checkbox"/> GYM D'ENTRETIEN                   | Vendredi 9h30 à 10h30 | avec <b>Educ Sport</b> | Tarif : <b>115 €</b> |

Tenue conseillée : Une paire de tennis propres, une bouteille d'eau, tenue décontractée

Pièces à fournir au dossier d'inscription :

- Fiche Adhésion à l'ASC Mézières 2023-2024
- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du fitness/gym d'entretien**
- Cotisation annuelle - possibilité d'établir plusieurs chèques (Maxi.3)

➤ 7 € de réduction pour chaque inscription à partir de la 2<sup>ème</sup> au sein d'un même foyer

**TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ**

Association Sportive et Culturelle de Mézières en Drouais  
30/32, Grande Rue – 28500 Mézières en Drouais - Tél : 02.37.43.74.52  
E-mail : [ascmezieres@wanadoo.fr](mailto:ascmezieres@wanadoo.fr) Site Internet : <https://www.ascmezieres.fr>

Association loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative  
pour le Volontariat Associatif, la Jeunesse et l'Éducation Populaire et le Sport  
Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et l'Égalité des Chances au titre du Service Civique