



# FITNESS

## Ados Adultes Seniors



La saison 2025-2026 se déroulera du lundi 8 septembre 2025 au vendredi 15 juin 2026.  
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 20 €/an)

Séances encadrées par des éducateurs diplômés :

- |   |                       |                          |                      |
|---|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>ZUMBA</b>                             | Lundi 19h30 à 20h30   | avec <b>Lionel</b>       | Tarif : <b>115 €</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>FAC</b> <i>Fessiers Abdos Cuisses</i> | Jeudi 19h15 à 20h15   | avec <b>Educ.sportif</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>STEP</b>                              | Jeudi 20h15 à 21h15   | avec <b>Educ.sportif</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>GYM D'ENTRETIEN</b>                   | Vendredi 9h30 à 10h30 | avec <b>Noa</b>          | Tarif : <b>130 €</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 2025-2026
- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport**
- 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'Education Populaire et le Sport*

*Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et l'Egalité des Chances au titre du Service Civique*



# FITNESS

## Ados Adultes Seniors



La saison 2025-2026 se déroulera du lundi 8 septembre 2025 au vendredi 15 juin 2026.  
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 20 €/an)

Séances encadrées par des éducateurs diplômés :

- |   |                       |                      |                      |
|---|-----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>ZUMBA</b>                             | Lundi 19h30 à 20h30   | avec <b>Lionel</b>   | Tarif : <b>115 €</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>FAC</b> <i>Fessiers Abdos Cuisses</i> | Jeudi 19h15 à 20h15   | avec <b>Noémie ?</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>STEP</b>                              | Jeudi 20h15 à 21h15   | avec <b>Noémie ?</b> | Tarif : <b>150 €</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>GYM D'ENTRETIEN</b>                   | Vendredi 9h30 à 10h30 | avec <b>Noa</b>      | Tarif : <b>130 €</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 2025-2026*
- Fiche sanitaire de liaison*
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport**
- 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'Education Populaire et le Sport*

*Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et l'Égalité des Chances au titre du Service Civique*