

Réservé ALGAM

Pass'Sport Jeunes (CAF) ☐

Carte bancaire ☐

Espèces ☐

Pass'Région Jeunes ☐

TOTAL

Chèque ☐

Païement en différé ☐

Pass'Région Séniors ☐

Civilité : M. / Mme NOM : NOM de naissance :

Prénom : Date de naissance : / / Nationalité :

Ville de naissance : Dépt. de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Profession : / Mail : / Téléphone :

**LE CHOIX DE 4 ACTIVITES ENTRAINE UNE REMISE DE 20 € ET POUR 5 ACTIVITES UNE REMISE DE 35 €
QUELLES QUE SOIT LES TYPES D'ACTIVITES**

MARCHE

LUNDI	14 H 00	MARCHE DETENTE : ARLETTE	LUPS14	☐
MARDI	10 H 30	MARCHE NORDIQUE : GHISLAINE	MAPS10	☐
JEUDI	14 H 00	MARCHE OXYGENE : GHISLAINE	JEPS14	☐

ACTIVITES PISCINE

LUNDI	19 H 00	AQUAGYM : LE NAUTIC - L'OVIVE	BASSIN D'APPRENTISSAGE	LUPI19	☐
MARDI	19 H 30	AQUAGYM : LE NAUTIC - L'OVIVE	BASSIN D'APPRENTISSAGE	MAPI19	☐
MERCREDI	12 h 00	AQUAGYM SENIORS : TANGUY - DOMITYS	PISCINE DE LA RESIDENCE DOMITYS MOULINS	MEDO12	☐
JEUDI	19 H 00	AQUAGYM : LE NAUTIC - L'OVIVE	BASSIN D'APPRENTISSAGE	JEPI19	☐
VENDREDI	18 H 00	AQUAGYM EN EAU PROFONDE : JAMES - L'OVIVE	BASSIN SPORTIF	VEPI18	☐
VENDREDI	19 H 00	PERFECTIONNEMENT 4 NAGES : JAMES - L'OVIVE	BASSIN SPORTIF	VEPI19	☐
SAMEDI	08 H 15	NATATION AQUAPHOBIE : JAMES - L'OVIVE	BASSIN D'APPRENTISSAGE	SAP108	☐
SAMEDI	08 H 15	AQUAGYM EN EAU PROFONDE : LE NAUTIC - L'OVIVE	BASSIN SPORTIF	SAP208	☐
		AQUAGYM EN EAU THERMALE	LES THERMES BOURBON L'ARCH.	CARTE	☐

SPORT SANTE

LUNDI	10 H 30	PILATES SUR CHAISE / EQUILIBRE : DOMINIQUE	SALLE DES SPORTS - AVERMES	LUAS10	☐
MARDI	11 H 00	PILATES SUR CHAISE / EQUILIBRE : DOMINIQUE	YZATIS YZEURE	MAYZ11	☐
MARDI	14 H 00	MARCHE NORDIQUE ADAPTEE : GHISLAINE	PALAIS DES SPORTS - MOULINS	MAPS14	☐
MARDI	13 H 15	YOGA SANTE : CHANTAL (1 h 15)	YZATIS YZEURE	MAYZ13	☐
MARDI	15 H 30	PILATES SUR CHAISE / EQUILIBRE : DOMINIQUE	LES CAPUCINES NOMAZY - MOULINS	MACA15	☐
JEUDI	09 H 30	GYM ENTRETIEN EQUILIBRE : GHISLAINE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHM.	JESR09	☐

ARTS ENERGETIQUES

LUNDI	17 H 15	RELAXATION / YOGA / NIDRA : CHANTAL (1 h 00)	SALLE DES SPORTS - AVERMES	LUAS17	☐
LUNDI	19 H 15	YOGA DYNAMIQUE : SYLVIE	SALLE DES SPORTS - AVERMES	LUAS19	☐
MARDI	18 H 30	GESTION DU STRESS ET RELAXATION : PAULINE (1s/2)	SALLE JEAN FERRAT - YZEURE	MAJF18	☐
MERCREDI	09 H 45	YOGA DE L'ENERGIE : CHANTAL	SALLE DES SPORTS - AVERMES	MEAS09	☐
MERCREDI	12 H 15	YOGA DU MOUVEMENT : VALENTIN	YZATIS YZEURE	MEYZ12	☐
JEUDI	17 H 30	YOGA : SYLVIE (1 h 15)	YZATIS YZEURE	JEYZ17	☐
JEUDI	18 H 00	YOGA DE L'ENERGIE : CHANTAL	GYMNASSE COLLEGE E. GUILLAUMIN	JECO18	☐
JEUDI	18 H 30	YOGA DU MOUVEMENT : VALENTIN	PALAIS DES SPORTS - SALLE KARATE	JESK18	☐

ACTIVITES ENFANTS

LUNDI	17 H 30	GYM PARENTS/ ENFANTS : 1 A 3 ANS : DOMINIQUE	LES CAPUCINES NOMAZY - MOULINS	LUCA17	☐
MARDI	17 H 30	GYM ENFANT : 3 A 6 ANS : DOMINIQUE	PALAIS DES SPORTS - SALLE KARATE	MASK17	☐
JEUDI	17 H 30	MULTI ACTIVITE JUNIOR : 6 A 9 ANS : JIMMY	PALAIS DES SPORTS - SALLE KARATE	JESK17	☐

L
U
N
D
I

M
A
R
D
I

M
E
R
C
R
E
D
I

J
E
U
D
I

V
E
N
D
R
E
D
I

09 H 30	PILATES / CHIBALL / BALLON SUISSE : DOMINIQUE	GYM DOUCE	SALLE DES SPORTS - AVERMES	LUAS09	☐
09 H 30	ABDOS FESSIERS RENFO MUSCULAIRE : COLLEEN	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	LUSR09	☐
10 H 30	STRETCHING : COLLEEN	GYM DOUCE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	LUSR10	☐
10 H 30	GYM DOUCE / MOBILITE : VALENTIN	GYM DOUCE	SALLE BELLEVUE - YZEURE	LUYZ10	☐
12 H 30	PILATES : SYLVIE	GYM DOUCE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	LUSR12	☐
12 H 30	CARDIO TRAINING : THIBAUT	CARDIO	YZATIS - YZEURE	LUYZ12	☐
17 H 30	YOGA / PILATES : SYLVIE	GYM DOUCE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	LUSR17	☐
18 H 15	CUISS. ABD.FESSIERS : FABIENNE	CARDIO	SALLES DES SPORTS - AVERMES	LUAS18	☐
18 H 30	ENTRETIEN MUSCULAIRE TONIC : BRUNO	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	LUSR18	☐
18 H 30	PILATES / CHIBALL / BALLON SUISSE : DOMINIQUE	GYM DOUCE	LES CAPUCINES NOMAZY - MOULINS	LUCA18	☐
19 H 00	JUMP & POUND : NADEGE	EXP. CORPO.	GYMNASE COLLEGE E. GUILLAUMIN	LUCO19	☐
19 h 30	CROSS TRAINING : THIBAUT	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	LUSR19	☐

09 H 15	REMISE EN FORME ZEN : GHISLAINE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MASR09	☐
10 H 30	GYM GAINAGE ETIREMENTS : LAURENCE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MASR10	☐
12 H 15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE POSTURAL / GAINAGE : LAURENCE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MASR12	☐
17 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO : JIMMY	RENFO	SALLE DES SPORTS - AVERMES	MAAS17	☐
17 H 30	CUISSES ABDOS FESSIERS MOBILITE : FABIENNE	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MASR17	☐
18 H 30	RENFORCEMENT CARDIO : KOLA	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MASR18	☐
18 H 30	PILATES : SYLVIE	GYM DOUCE	SALLE DES SPORTS - AVERMES	MAAS18	☐
18 H 30	ZUMBA : NADEGE	EXP. CORPO.	GYMNASE COLLEGE E. GUILLAUMIN	MACO18	☐
19 H 30	ZUMBA LIFT (30 min.) : NADEGE	EXP. CORPO.	GYMNASE COLLEGE E. GUILLAUMIN	MACO19	☐
19 H 30	FIT' BALL : COLLEEN	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MASR19	☐

09 H 30	GYM ENTR. ABD. FESS. COORDI. EQUIL. : GHISLAINE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MESR09	☐
10 H 30	GYM DOUCE MAINTIEN EN FORME : GHISLAINE	GYM DOUCE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MESR10	☐
16 H 30	PILATES ZEN BALL : SARAH	GYM DOUCE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MESR16	☐
17 H 30	RENFO. MUSCULAIRE POSTURAL GAINAGE : LAURENCE et SYLVIE	CARDIO	YZATIS YZEURE	MEYZ17	☐
17 H 30	CUISSES ABDOS FESSIERS + HIIT : SARAH	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MESR17	☐
17 H 30	STRETCHING / MOBILITE ACTIVE : VALENTIN	GYM DOUCE	SALLE DES SPORTS - AVERMES	MEAS17	☐
18 H 30	PILATES INTERMEDIAIRE (maîtrise des fondamentaux) : SYLVIE	GYM DOUCE	YZATIS YZEURE	MEYZ18	☐
18 H 30	PILATES ZEN BALL : SARAH	GYM DOUCE	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MESR18	☐
19 H 30	CROSS TRAINING : THIBAUT	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	MESR19	☐

09 H 15	PILATES / STRETCHING / BALLON SUISSE : VALENTIN	GYM DOUCE	SALLE DES SPORTS - AVERMES	JEAS09	☐
10 H 30	RENFO MUSC. GAINAGE CARDIO : GHISLAINE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	JESR10	☐
12 H 15	YOGA / PILATES : SYLVIE	GYM DOUCE	YZATIS YZEURE	JEYZ12	☐
12 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE POSTURAL / GAINAGE : LAURENCE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	JESR12	☐
17 H 30	TOTAL BODY : FABIENNE	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTMIQUE	JESR17	☐
18 H 45	CIRCUIT TRAINING RENFO MOBILITE : FABIENNE	RENFO	PALAIS DES SPORTS - GRANDE SALLE	JEGS18	☐
19 H 00	STEP : NADEGE	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	JESR19	☐
19 H 30	FITNESS BOXING : COLLEEN	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE KARATE	JESK19	☐

10 H 00	PILATES / PETIT MATERIEL / BALLON SUISSE : VALENTIN	GYM DOUCE	YZATIS YZEURE	VEYZ10	☐
12 H 30	CIRCUIT TRAINING : FABIENNE	CARDIO	MEGAGYM A MOULINS	VEMG12	☐
17 H 30	AERO DANCE : NADEGE	EXP. CORPO.	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	VESR17	☐
18 H 30	FIT DANCE : NADEGE	EXP. CORPO.	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	VESR18	☐
19 H 30	BODY PUMP	CARDIO	PALAIS DES SPORTS - SALLE RYTHMIQUE	VESR19	☐

- ☐ J'autorise l'ALGAM à utiliser les images prises à l'occasion de ma participation à un cours OUI NON
☐ J'ai bien pris connaissance du questionnaire de santé et du fait d'aller consulter mon médecin traitant selon mes réponses

SIGNATURE