



REPRISE DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES

L'ASCE 08 vous informe que les activités hebdomadaires reprennent dès septembre 2015.

Voici les jours programmés avec les intervenants (*la date de reprise vous sera donnée ultérieurement*) :

le lundi de 12H15 à 13h15 (gymnase St Laurent) – **Gym/Renforcement musculaire**
reprise du cours le 7 septembre 2015 avec *Stéphane VERRAUX*, diplômé de la FFG

le mardi de 12H00 à 13H15 (salle Georges Mailfait à Charleville-Mézières) – **SELF-DEFENSE**
(activité gratuite) avec *Jean-François MACQUET*, moniteur diplômé de karaté

le mardi de 12H15 à 13h00 (gymnase St Laurent) – **STEP**
reprise du cours le 8 septembre 2015 avec *Anne-Laure JACOTTIN*, BP JEPS

le jeudi de 12H15 à 13H15 (salle Georges Mailfait à Charleville-Mézières) – **YOGA**
reprise du cours le 17 septembre 2015 avec *Marie Oliveri*, professeur de yoga

le jeudi après 17H (heure et lieu qui seront précisés ultérieurement) – **COUNTRY (activité gratuite)**
avec *Maryse*

Attention : les activités payantes (gym et step) ne seront maintenues que si 10 agents minimum sont enregistrés (ces activités sont proposées aussi par l'asma à ses adhérents).

Afin de vous permettre de découvrir ces activités, pour les nouveaux, la première séance sera offerte (nous vous informerons début septembre de la date de cette séance « gratuite »).

UN CERTIFICAT MEDICAL EST OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITES PRE-CITEES
(utiliser le modèle ci-joint)

MERCI DE FOURNIR UN CHEQUE PAR ACTIVITE

Exemple : si vous vous inscrivez à la gym et au step, il faudra faire un chèque de 40 euros pour la gym et un autre de 40 euros pour le step.



INSCRIPTIONS 2015-2016 aux activités hebdomadaires

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe : M F

Adresse administrative :

N° de téléphone :

N° de carte ASCE 2015 :

Je m'inscris à :

GYM	<input type="checkbox"/>	40 € X	=	€
STEP	<input type="checkbox"/>	40 € X	=	€
YOGA (10 séances)	<input type="checkbox"/>	55 € X	=	€
SELF-DEFENSE	<input type="checkbox"/>	activité gratuite		
COUNTRY	<input type="checkbox"/>	activité gratuite		

À retourner pour **le mercredi 02 septembre 2015**, accompagné du certificat médical ci-joint complété et du ou des règlements à l'ordre de l'asce 08 (chèques ou chèques-vacances)

CERTIFICAT MEDICAL

Association Sportive,
Culturelle et d'Entraide
des Ardennes

Je soussigné(e)
.....

Docteur en Médecine, demeurant
.....

Certifie avoir examinéné(e) le :
.....

Adhérent à l'ASCE 08 sous le numéro :

Et n'avoir constaté à ce jour, aucun signe clinique apparent contre indiquant la pratique des sports suivants :

(rayer seulement les sports contre indiqués)

Sports d'expression	Sports duels	Sports individuels
Gymnastique	Self-Défense	Course à pied
Step		Cyclisme, VTT
Yoga		
Danse country		

Fait à Le

Cachet et signature du médecin