

Marche Nordique / Circuit training /Urban Fit / Pilates



Vous avez envie de prendre l'air, de bouger ou de découvrir une activité, n'hésitez plus !

L'ASMA49 vous propose quatre activités extérieures par groupe de 16 personnes maximum avec Bouchra, coach confirmée et très sympathique ☺ :

- **Marche nordique : 1h30** (bâtons fournis par le coach)
- **Circuit training : 1h**
- **Urban fit : 1h**
- **Pilates : 1h**

Les activités seront proposées à Angers (Parc Balzac, étang de St Nicolas, Lac de Maine...) ou ses environs proches.

Pour la marche nordique, la taille minimale est de 1,55m. Les enfants sont les bienvenus s'ils font cette taille.

Le lieu du RDV sera précisé quelques jours auparavant

Vous pouvez vous inscrire sur plusieurs créneaux et en fonction de la demande nous vous confirmerons les créneaux retenus.

Un minimum de 5 inscrits est requis pour que l'activité ait lieu. N'hésitez pas à en parler à votre famille (ayants droits), vos collègues...

Tarif ASMA 49 : Marche nordique : 8€
Urban Fit : 5€

Circuit training : 5€
Pilates : 5€

Pré-réservation dès maintenant : Envoyez votre chèque à l'ordre de l'ASMA 49 à l'adresse suivante :
Pascaline COUSSEAU- LSV ANSES- 7 rue Jean Dixméras – 49044 ANGERS Cédex 01 **avant le 10 juin 2021.**

Pré-inscription page 2 :

Activité réservée exclusivement aux membres de l'ASMA 49 dans la limite des places disponibles (pré-inscription dans l'ordre d'arrivée).

Inscription : Marche nordique/ Circuit training/Urban Fit / Pilates avant le 10/06/2021

Joindre le règlement à l'ordre de l'ASMA 49

Nom : Prénom :

Service : Mel :

Tel. bureau : Portable :

	Circuit training	Marche Nordique	Urban Fit	Pilates
Samedi 26/06/21	9h30-10h30*	10h45-12h15*	15h30-16h30*	14h15-15h15*
Samedi 03/07/21	15h45-16h45*	14h00-15h30*	9h30-10h30*	10h45-11h45*

*Entourez les créneaux choisis

Marche Nordique : nbr pers.... X nbr séances.....X 8€ =

Circuit training : nbr pers.... X nbr séances.....X 5€ =

Urban Fit : nbr pers.... X nbr séances.....X 5€ =

Pilates : nbr pers.... X nbr séances.....X 5€ =

TOTAL en € =

Nom, prénom et **taille** des participants (pour les bâtons en marche nordique):

Personne N°1 :

Personne N°2 :

Personne N°3 :

Date :

Signature