

SENIORS, OSEZ BOUGER !



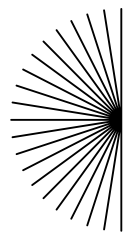
L'activité comprend des exercices autour de la tonicité, de l'équilibre ou encore de la coordination. Chacun des participants fait en fonction de ses capacités. Une activité qui permet également de développer du lien social et de créer une belle cohésion de groupe.

Salle de sports
Le mardi matin

de 9h30 à 10h45 ou de 10h45 à 12h00



Mairie d'Oudon
150, rue d'Anjou
02 40 83 60 17

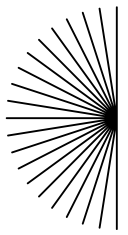


Conditions d'inscription :

Avoir plus de 60 ans

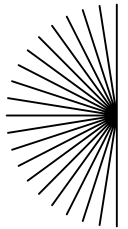
Vous devez fournir :

- Le bulletin d'inscription dûment complété
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques adaptées (En cas de 1ère inscription et de moins de 3 ans)
- Adhésion de **56€** par prélèvement automatique ou règlement de facture auprès du Trésor public. (Aucun règlement accepté en mairie)

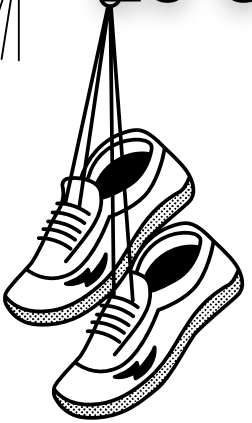


Le matériel nécessaire :

- Une tenue adaptée aux activités physiques
(Chaussures de sport et vêtements confortables)
- Une bouteille d'eau
- Un tapis



Le calendrier :



Mardi 10 mars
Mardi 17 mars
Mardi 24 mars
Mardi 31 mars

Mardi 7 avril
Mardi 28 avril



Mardi 5 mai
Mardi 12 mai
Mardi 19 mai
Mardi 26 mai

Mardi 2 juin
Mardi 9 juin
Mardi 16 juin
Mardi 23 juin

(Aucun remboursement accordé en cas d'absence)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Du 10 mars 2026 au 23 juin 2026

NOM (en majuscules) :

PRENOM (en majuscules) :

ADRESSE :

.....

.....

Date de naissance :/...../.....

Téléphone :/...../...../...../.....

Courriel :@.....

 **Personne à prévenir en cas d'accident lors d'une activité :**
NOM/PRENOM :

Téléphone :/...../...../...../.....

 **MODALITES DE PAIEMENT** (Un seul choix possible)

☐ **Prélèvement**
(joindre un RIB + remplir le mandat à la 1ère séance)

OU

☐ **Facture**  Paiement auprès du **Trésor Public** à réception

J'accepte que ma photo soit utilisée pour des supports de communication

☐ **OUI** ☐ **NON**

J'autorise les responsables à prendre toutes les mesures de soins d'urgence

☐ **OUI** ☐ **NON**

 **Signature du participant**
(Précédé de la mention " lu et approuvé")

Inscription à déposer à l'accueil de la mairie

Centre Communal d'Action Sociale

Le CCAS peut participer financièrement au coût de cette activité :

Il suffit de joindre à votre inscription le relevé CAF indiquant le quotient familial et un RIB (relevé d'identité bancaire) qui sera transmis et étudié par le CCAS.

Le remboursement sera effectif sous deux semaines après réception du dossier.