

# FICHE DE DEMANDE D'INSCRIPTION

VILLE-LAGARDE.FR  
**SEMAINE** de  
**L'ÂGE D'OR**  
SENIORS, J'ADORE !

## FICHE À DÉPOSER À L'ACCUEIL DE LA MAISON DES SENIORS ENTRE LE 15 SEPTEMBRE ET LE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2025

joindre les copies de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent

### INDIQUEZ VOS COORDONNÉES EXACTES

M. : ..... Prénom : .....

Mme : ..... Prénom : .....

Adresse .....

N° de téléphone : ..... Portable : .....

Mail : .....

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS À PLACES LIMITÉES cochez les cases d'activités auxquelles vous souhaitez participer

#### Lundi 6 octobre - matin

- Randonnée pédestre et visite autour du Castellet  
(certificat médical obligatoire à fournir)
- ou Découverte de la sophrologie
- ou Atelier créatif tricotage

#### Mardi 7 octobre - matin

- Anime tes neurones   9h OU   10h15
- ou Renforcement musculaire
- ou Atelier mosaïque
- ou Initiation à la marche nordique

#### Mercredi 8 octobre - matin

- Les choristes - chant polyphonique intergénérationnel  
Nombre de participants : .....
- ou Voyage sonore   9h OU   10h15
- ou Découverte de la méthode pilates

#### Mercredi 8 octobre - après-midi

- Autour du jeu d'échecs
- ou Expression corporelle théâtrale

#### Jeudi 9 octobre - matin

- Tournoi de bowling
- ou Découverte du karaté santé
- ou Détente autour du Tao
- ou Découverte du Taï Chi et du Qi Gong

#### Vendredi 10 octobre - matin

- Atelier créatif autour de l'automne
- ou Initiation au billard
- ou Découverte de la zumba gold
- ou Découverte du yoga danse

#### Samedi 11 octobre

- Balade contée en famille  
Nombre de participants : .....

**Vos inscriptions aux activités seront validées, par courrier ou appel téléphonique,  
en tenant compte de l'ordre de réception de la demande et du nombre de places.**

Conformément à la loi "informatique et libertés", vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : la Maison des seniors - C.C.A.S. de La Garde – maison\_des\_seniors@ville-lagarde.fr

cadre réservé au service

**N° de réception**  
à remplir par le service