

MAZERULLES

Cardio training et Gymnastique douce Saison 2026 - 2027



Pour rester en forme tout en s'amusant

L'activité reprend dès le jeudi 10 septembre 2026 jusqu'à la dernière semaine de juin (hors vacances scolaires) dans la salle polyvalente de Mazerulles à côté de la Mairie.

Elle sera assurée par **deux éducateurs sportifs diplômés selon 2 créneaux et 2 programmes différents** :

- Le jeudi de 10h à 11h, **des cours de gymnastique douce**, travail sur l'équilibre, la motricité et la coordination,
- Le jeudi de 19h à 20h, **des cours de Cardio training et de renforcement musculaire**, activité physique rythmique.

Ces cours sont ouverts à toutes et à tous pour une cotisation annuelle de 135 € (100 € pour les enfants de moins de 13 ans) par activité.

Vous avez la possibilité de régler votre cotisation en une, deux ou trois fois.

Les participants devront fournir une attestation d'assurance de responsabilité civile ainsi qu'une copie de leur pièce d'identité.

Un règlement intérieur sera remis à chaque participant lors de l'inscription.

Le dossier d'inscription doit être complété pour la fin septembre.

Le nombre de places est limité à 15 personnes pour permettre à tous les participants de profiter pleinement des conseils de l'éducateur. La première séance est gratuite pour vous permettre de vous rendre compte de l'activité.

Pour toute information complémentaire, contacter la mairie de Mazerulles
(Tél : 03.83.31.62.71 ou mairiemazerulles@orange.fr)

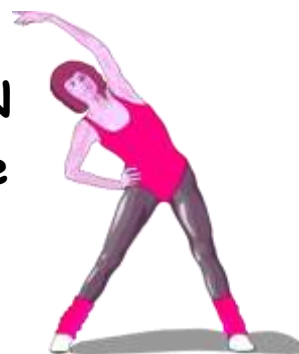
Bonne saison sportive à tous !

Bulletin d'inscription au dos



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Cardio training et Gymnastique douce à Mazerulles Saison 2026/2027



NOM* :

PRENOM* :

DATE DE NAISSANCE* :

ADRESSE* :

.....

TEL* :

MAIL* :

Je m'inscris ☐ au cours de gymnastique douce du jeudi de 10h00 à 11h00

☐ au cours de Cardio training du jeudi de 19h00 à 20h00

Possibilité de cocher plusieurs cases

Je soussigné (e), (Nom et Prénom)

- atteste avoir remis l'attestation d'assurance responsabilité civile,
- atteste avoir fourni une copie de ma pièce d'identité.

Rappel : dossier à compléter pour la fin septembre. Nombre limité à 15 personnes par activité.

Règlement par activité : Un Avis de Sommes à Payer (facture) vous sera transmis par le Service de Gestion Comptable de Nancy pour le règlement de votre cotisation. Il sera à régler dès réception selon les modalités en vigueur.

Le règlement est possible (solutions non retenues à rayer) :

- en 1 fois : 135,00 € (ou 100,00 € pour les enfants de moins de 13 ans) pour la saison
Facturation en octobre

ou

- en 2 fois : 67,50 € (ou 2 fois 50,00 € pour les enfants de moins de 13 ans) pour la saison
La première facturation en octobre et la seconde en janvier

ou

- en 3 fois : 45,00 € (ou 2 fois 33,00 € et 1 fois 34,00€ pour les enfants de moins de 13 ans) pour la saison
La première facturation en octobre, la seconde en janvier et la troisième en avril

* informations obligatoires

Date :

Signature :

