



Saison 2018-2019

ACTIVITES PHYSIQUES de la PHASE III

Coordinatrice : Monique Kerdoncuff

Activités	Lieu		Jour	Horaire	Observations
YOGA	Saint-Pierre	MPT du Valy-Hir	Mardi	9 h 20 – 10 h 35	
	Coataudon	Maison de Quartier	Vendredi	10 h 00 - 11 h 15	
AQUAGYM	Lambézellec	Piscine F. Buisson	Jeudi	12 h 00 - 13 h 00	
GYMNASTIQUE ADAPTEE	Guipavas	Gymnase Kerlaurent	Mardi	10 h 00 - 11 h 00	
	Saint-Pierre	MPT du Valy-Hir	Vendredi	09 h 00 - 10 h 00	
	"	"	Vendredi	10 h 15 - 11 h 15	(plus facile)
CARDIO TRAINING	Unité de Cardiologie de Ty-Yann		Jeudi	18 h 00 - 19 h00	
CHORALE	Espace Associatif de Pen ar Créach		Vendredi	14 h 15 - 16 h 00	2 séances/mois
ACTIVITES PÉDESTRES	Calendrier semestriel (lundi et/ou mercredi)			14 h 15 - 15 h 45	6 niveaux

TARIFS : (*)

Adhésion au club : 12 € Assurance et cotisation : 8 € Aquagym : 80 € / année
 Chorale : 5 € Gymnastique : 75 € / année Yoga : 150 € / année
 (Les activités pédestres sont gratuites) Cardio Training : 105 € / année

Ces tarifs couvrent les coûts de fonctionnement du club et les salaires des animateurs.

•Pour le Yoga il est possible de régler en **3 chèques de 50 €, remis lors de l'inscription (aucune inscription ne sera prise en compte sans les 3 chèques remis le jour même).**

(*) Une inscription à l'une quelconque des activités ne devient effective qu'après 2 séances d'essai.

CONDITIONS MÉDICALES et ADMINISTRATIVES :

La pratique des activités physiques nécessite :

- la délivrance d'un certificat médical par votre cardiologue ou votre médecin généraliste.
Dans ce courrier se trouve le certificat médical de la FFC que le club doit obligatoirement expédier pour que l'adhésion soit validée. Il est seulement valable 1 an.

TENUE VESTIMENTAIRE CONSEILLÉE :

- Pour la marche : bonnes chaussures de marche à crampons.
- Pour le yoga : vêtements amples et extensibles, bouteille d'eau.
- Pour la gymnastique : idem ci-dessus + chaussures de sport.
- Pour la piscine : maillot de bain, bonnet (obligatoire), peignoir éponge (conseillé)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

- Les animateurs ont une formation spécifique.
- Les responsables des activités ont le brevet national de 1^{er} secours, avec recyclage annuel (réanimation cardiaque)
- Les activités fonctionnent de septembre à juin. Elles sont suspendues pendant les vacances scolaires.