



Châtillon, le 27 mars 2019

Madame, Monsieur,

Le centre social et culturel CAP Générations souhaite mettre en place des séances collectives d'entretien corporel ouvertes à tous, durant la période de mai à juillet 2019 (entre 8 et dix séances). Vous aurez le choix entre de la marche rapide ou des cours collectifs de renforcement musculaire.

L'objectif principal de ces séances n'est pas d'atteindre des performances mais plutôt de maintenir votre bien être dans une ambiance conviviale. L'activité sera encadrée par notre animateur *Enzo Chatain* qui est actuellement en Formation d'Educateur Sportif !

Si vous êtes intéressés, merci de répondre aux quelques questions ci-dessous et de nous retourner le coupon/réponse avant le 19 avril 2019. Aucune participation financière ne vous sera demandée si vous êtes à jour d'adhésion à CAP Générations. Si ce n'est pas le cas, pour une question d'assurance, nous vous demanderons de régler l'adhésion annuelle et familiale au centre social (17€ ou 0€ si adhésion participative).

✂ -----

Nom/prénom: ----- **Age :** -----

Adresse :

Téléphone et email : -----

Je suis intéressé par* :

La marche rapide

Avez-vous déjà pratiqué cette activité ? Si oui, à quel niveau ? -----

Si non, pratiquez-vous une activité physique régulière et laquelle ? -----

Les cours collectifs « renforcement musculaire »

Avez-vous déjà pratiqué cette activité ? Si oui, à quel niveau ? -----

Si non, pratiquez-vous une activité physique régulière et laquelle ? -----

Je suis disponible* :

Mercredi	Jeudi	Samedi
<input type="checkbox"/> De 10h00 à 11h00	<input type="checkbox"/> De 17h00 à 18h00	<input type="checkbox"/> De 9h00 à 10h00
<input type="checkbox"/> De 18h30 à 19h30	<input type="checkbox"/> De 18h00 à 19h00	<input type="checkbox"/> De 10h00 à 11h00

*Merci de cocher les réponses qui vous correspondent.