

**Vous avez besoin de décompresser et de vous défouler. Vous ne voulez pas vous prendre la tête, vous avez envie de vous bouger, mais tout seul ce n'est pas très motivant.....
Et si vous vous mettiez tout simplement à faire du sport pour le plaisir, pour le loisir....dans la bonne humeur ?**

Nous vous proposons :

- ✚ **MULTI SPORTS (Adultes et lycéens):** Activités multi sports proposées **tous les mardis à 19h du mois de septembre au mois de juin**, avec la présence d'un animateur sportif. 1h30 de sports individuels et collectifs dans la bonne humeur. Notre objectif : pratiquer ou découvrir une ou plusieurs activités sportives, pour le plaisir, pour le bien être, pour l'entretien physique, pour la convivialité... Toutes les infrastructures sportives de la commune sont mises à notre disposition. Responsable : Claude ROUVRAIS (Tel : 02.96.27.98.52) – **Cotisation : 30€**
- ✚ **RUNNING :** La course à pieds, il n'y a pas meilleur pour la santé. 1h30 de jogging modéré par semaine apportent des bénéfices optimaux. **Tous les mercredis à 19h et les dimanches à 11h** nous proposons un circuit autour du bourg qui permet à chacun d'adapter sa distance en fonction de son niveau et de son envie. Notre slogan : à chacun son rythme, à chacun son souffle. Responsable : Philippe CORDIER (Tel : 02.96.27.98.70) – Roselyne AOUTIN (Tel : 07.82.15.26.20) **Cotisation : 5€**
- ✚ **MARCHE :** 1h de marche est proposée chaque mercredi soir (départ 19h) sur le même principe que celui du running. Responsable : Guylaine CORDIER (Tel : 02.96.27.98.70) – Marie Annick ROUVRAIS (Tel : 02.96.27.98.52) **Cotisation : 5€**
- ✚ **VTT : Tous les dimanches matin**, balade sur la commune et/ou participation aux randonnées organisées sur les côtes d'Armor ou l'Ille et Vilaine. Responsables : Yann RIO (Tel : 07.50.91.19.08) et Moran CHENU (Tel : 06.83.10.90.03) **Cotisation : 5€**

Précisions sur la cotisation:

- La cotisation Multi Sports vous donne accès à toutes les autres activités
- La cotisation de 5€ donne accès à la Marche, au Running et au VTT
- La présence d'un enfant à CAP SPORTS permet une cotisation unique de 10€ qui ouvre droit à toutes les activités.
- Tarif famille pour Multisports : A partir du 2^{ème} inscrit dans une même famille, la cotisation est de 10€
- **Règlement de la cotisation à l'inscription et au plus tard le 1^{er} octobre auprès des responsables de section**

**FICHE DE RENSEIGNEMENTS
à remettre au responsable**

Nom – Prénom :

Domicilié(e) à :

Adresse mail :

Téléphone

Participera aux activités de (*)

Multi Sports	
Running	
Marche	
VTT	

Début de la saison sportive à partir du mardi 12 septembre

J'autorise les organisateurs à prendre les mesures et dispositions nécessaires en cas de besoin.

Signature :

Nom et Prénom de votre enfant s'il est inscrit à CAP SPORT :

Documents à fournir :

- un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport délivré par votre médecin traitant.

Site internet : www.corseul.fr –

() mettre une croix dans l'(les) activité(s) choisie(s)*

**Vous avez besoin de décompresser et de vous défouler. Vous ne voulez pas vous prendre la tête, vous avez envie de vous bouger, mais tout seul ce n'est pas très motivant.....
Et si vous vous mettiez tout simplement à faire du sport pour le plaisir, pour le loisir....dans la bonne humeur ?**

Nous vous proposons :

- ✚ **MULTI SPORTS (Adultes et lycéens):** Activités multi sports proposées **tous les mardis à 19h du mois de septembre au mois de juin**, avec la présence d'un animateur sportif. 1h30 de sports individuels et collectifs dans la bonne humeur. Notre objectif : pratiquer ou découvrir une ou plusieurs activités sportives, pour le plaisir, pour le bien être, pour l'entretien physique, pour la convivialité... Toutes les infrastructures sportives de la commune sont mises à notre disposition. Responsable : Claude ROUVRAIS (Tel : 02.96.27.98.52) – **Cotisation : 30€**
- ✚ **RUNNING :** La course à pieds, il n'y a pas meilleur pour la santé. 1h30 de jogging modéré par semaine apportent des bénéfices optimaux. **Tous les mercredis à 19h et les dimanches à 11h** nous proposons un circuit autour du bourg qui permet à chacun d'adapter sa distance en fonction de son niveau et de son envie. Notre slogan : à chacun son rythme, à chacun son souffle. Responsable : Philippe CORDIER (Tel : 02.96.27.98.70) – Roselyne AOUTIN (Tel : 07.82.15.26.20) **Cotisation : 5€**
- ✚ **MARCHE :** 1h de marche est proposée chaque mercredi soir (départ 19h) sur le même principe que celui du running. Responsable : Guylaine CORDIER (Tel : 02.96.27.98.70) – Marie Annick ROUVRAIS (Tel : 02.96.27.98.52) **Cotisation : 5€**
- ✚ **VTT : Tous les dimanches matin**, balade sur la commune et/ou participation aux randonnées organisées sur les côtes d'Armor ou l'Ille et Vilaine. Responsables : Yann RIO (Tel : 07.50.91.19.08) et Moran CHENU (Tel : 06.83.10.90.03) **Cotisation : 5€**

Précisions sur la cotisation:

- La cotisation Multi Sports vous donne accès à toutes les autres activités
- La cotisation de 5€ donne accès à la Marche, au Running et au VTT
- La présence d'un enfant à CAP SPORTS permet une cotisation unique de 10€ qui ouvre droit à toutes les activités.
- Tarif famille pour Multisports : A partir du 2^{ème} inscrit dans une même famille, la cotisation est de 10€
- **Règlement de la cotisation à l'inscription et au plus tard le 1^{er} octobre auprès des responsables de section**

**FICHE DE RENSEIGNEMENTS
à remettre au responsable**

Nom – Prénom :

Domicilié(e) à :

Adresse mail :

Téléphone

Participera aux activités de (*)

Multi Sports	
Running	
Marche	
VTT	

**Début de la saison
sportive à partir du
mardi 12 septembre**

J'autorise les organisateurs à prendre les mesures et dispositions nécessaires en cas de besoin.

Signature :

Nom et Prénom de votre enfant s'il est inscrit à CAP SPORT :

Documents à fournir :

- un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport délivré par votre médecin traitant.

Site internet : www.corseul.fr –

() mettre une croix dans l'(les) activité(s) choisie(s)*