

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 lundis de 19h à 20h30 du 14 septembre 2020 au 21 juin 2021**, 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 – **Cotisation : 30€**
- + MULTI SPORTS (Collégiens):** Activités multi sports proposées **tous les lundis de 18h à 19h du 14 septembre 2020 au 21 juin 2021**, avec la présence d'un animateur sportif. 1h de sports zapping dans la bonne humeur. Notre objectif : pratiquer ou découvrir une ou plusieurs activités sportives, pour le plaisir, pour la découverte, pour le bien être, pour la convivialité... Toutes les infrastructures sportives de la commune sont mises à notre disposition. Responsable : Claude ROUVRAIS – **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 : Gwendal FELIN - Philippe CORDIER – Roselyne AOUTIN (dimanche matin) **Cotisation : 10€**
- + MARCHÉ :** 1h de marche est proposée **chaque mercredi soir (départ 19h)** sur le même principe que celui du running. Responsable : Guylaine CORDIER – Marie Annick ROUVRAIS **Cotisation : 10€**
- + 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 : Moran CHENU - Yann RIO **Cotisation : 10€**

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom – Prénom :

Domicilié(e) à :

Adresse mail :

Téléphone

Participera aux activités de (*)

Multi Sports Adultes Lycéens	
Multi sports Collégiens	
Running	
Marche	
VTT	

TOTAL :

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

A être pris en photo lors des séances

Pour les mineurs :

Je soussigné (e).....

Autorise mon enfant à participer aux activités ci-dessus.

Signature :

Documents à fournir :

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

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