

MULTI SPORTS

✚ **MULTI SPORTS (Adultes et lycéens):** tous les lundis de 19h à 20h30 (démarrage : 13 septembre).

MULTI SPORTS (Collégiens): tous les lundis de 18h à 19h (démarrage : 13 septembre – hors vacances scolaires).

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 –

Cotisation : 30€

✚ **RUNNING :** La course à pied, 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 9h30** 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. **Cotisation : 10€**

✚ **MARCHE :** 1h de marche est proposée chaque mercredi soir (départ 19h) sur le même principe que celui du running. **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. **Cotisation : 10€**

Documents à fournir :

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

MULTI SPORTS

Nom – Prénom :

Domicilié(e) à :

Adresse mail :

Téléphone :

Participera aux activités de (*)

Multi Sports Adultes Lycéens	
Multi Sports Collégiens	
Running	
Marche	
VTT	

Total cotisation :

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 :

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