



Association Bourcaine de la Retraite Sportive

18 Chemin du Valentin, 26500 Bourg-lès-Valence Mail

: ass.bourcaine.retraitesportive@gmail.com

Tel : 06 46 85 28 74

ASSOCIATION N° W263007762 - SIREN 820 041 015

FICHE DE RENOUELEMENT DE LICENCE Saison Sportive 2022/2023

Nom : _____ Prénom _____ *N° de licence : _____

A compléter si modifications : * Votre n° de licence se trouve sur votre licence il sera toujours le même.

Adresse postale : _____

Complément d'adresse : _____

Code postal _____ Ville _____

Adresse mail : _____

Tel domicile : _____ Tel mobile _____

Nota: Votre adresse courriel est nécessaire pour recevoir la «VITALNews » et recevoir tous les courriers de la FFRS

Sélectionnez les activités que vous souhaitez pratiquer, vous pourrez les découvrir au cours d'une séance d'initiation

GYMNASTIQUE Tonique & Fitness Maintien en forme	GYMNASTIQUE Renforcement Musculaire (Pilate)	ACTIV'MEMOIRE Maintien des mémoires cognitives à l'aide d'exercices physiques	ACTIVITES DANSEES
MARCHE SPORTIVE	MARCHE NORDIQUE	BALADE DE PROXIMITE	RANDONNEE PEDESTRE MONTAGNE
QI GONG	ASSOULISSEMENT & STRETCHING	Sport de raquette PICKLEBALL	TIR A L'ARC (en attente réponse mairie)
SWIN GOLF	GYM AQUATIQUE (en attente des créneaux)	S-M-S Section Multi activité Senior	GYM ZEN & RELAXATION
SPORT BOULES	DISC-GOLF		

- Renforcement musculaire (Pilate) Salle rythmique (15 personnes maxi par séance)
2 séances au choix : Lundi : 14h ou 15h30
Séance débutant : Lundi matin 11h/12h
- **Activ'Mémoire**: Mardi : de 16h00 à 17h00 (16 personnes maxi par séance)
- **S.M.S** : le vendredi de 15h à 16h30, **Danse en ligne** : le mercredi de 9h30 à 11h
- Gym Aquatique : en attente de créneau piscine de BLV
- Pétanque : lieu, jour et horaire à définir (mardi ou vendredi après-midi)

Compléter le questionnaire médical et ne donner que le bas de la page avec votre signature ou si besoin un Certificat Médical ou encore un Avis médical si vous voulez être rassuré.

Cotisation : 80.00 euros, (dont Licence multisports 34.00 euros)

- **Tarif préférentiel si Inscription aux FORUMS le 3/09 à Valence ou le 4/09 à Bourg-lès-Valence : 70.00 euros**