

**AQUAGYM : 90 € le semestre** Places limitées

Possibilité de payer en 2 chèques de 45 €

**Le mercredi de 18h15 à 18h55**

**ou de 19h00 à 19h40 à la Piscine des Grésilles**

Début des cours le 05/02/2020 - Fin des cours le 01/07/2020

(pas de cours pendant les vacances scolaires)



**Inscrivez-vous  
au secrétariat du CAS**

**De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30  
(fermé les lundis et vendredis  
après-midi)**



**BULLETIN D'INSCRIPTION AQUAGYM**

**À COMPLÉTER ET À REMETTRE AU SECRÉTARIAT DU CAS À VOTRE INSCRIPTION**

NOM ..... PRÉNOM .....

N° CARTE CAS ..... TÉLÉPHONE .....

MAIL .....

**MERCREDI DE 18H15 À 18H55**

**MERCREDI DE 19H00 À 19H40**

# FORFAITS SKI EN VENTE AU CHALET POUR LA STATION DES ROUSSES

(Forfaits en vente uniquement pour les personnes hébergées au Chalet « Le Joyeux Logis »)

## TARIFS SKI ALPIN À LA JOURNÉE

### Adultes

Prix Public : 27,90 €

**Tarif CAS : 14,70 €**

### Enfants

Prix Public : 21 €

**Tarif CAS : 11,05 €**

## TARIFS SKI NORDIQUE À LA SÉANCE

### Adultes

Prix Public : 8,90 €


**Tarif CAS : 4,75 €**

### Enfants

Prix Public : 6,20 €

**Tarif CAS : 3,30 €**



**Bénéficiez de  
47 % de réduction  
sur vos forfaits ski  
grâce au **



# TOURNOI DES 6 NATIONS 2020

Tarif CAS : 61 € par sortie

Tarif EXT : 81 € par sortie



## FRANCE – ANGLETERRE

Dimanche 2 février 2020 à 16h au Stade de France  
*RDV à 9h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux*



## FRANCE – ITALIE

Dimanche 9 février 2020 à 16h au Stade de France  
*RDV à 9h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux*



## FRANCE – IRLANDE

Samedi 14 mars 2020 à 21h au Stade de France  
*RDV à 14h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux*

**Inscrivez-vous dès maintenant  
au secrétariat du CAS**



# Marche nordique

## Saison 2019-2020

Tarif CAS : **70 €**

Tarif EXT : **90 €**

Réglable en 2 fois.

**Base 26 séances**

(licence ; assurance ;  
cours)

Hors vacances scolaires.

Début des marches  
le jeudi 7 novembre  
Rdv 9h15 pour départ 9h30  
Plateau de Chenôve  
« Vierge des Pins »

Encadré par une équipe de  
professionnels diplômés

**Matériel fourni**

Prévoir une tenue  
adaptée : chaussures  
basses, vêtements de  
randonnée, petit sac  
et gourde ceinture

**+ d'infos**  
au 06 71 66 04 61

**Inscrivez-vous dès maintenant auprès du Secrétariat du CAS**

**Le certificat médical de non contre-indication au verso doit obligatoirement  
être complété et remis à l'inscription**

**Sous réserve d'un minimum de 12 personnes inscrites.**

Le Président du CAS  
Joël REY

## Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle 2019 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le ..... à .....

Je, soussigné(e), Dr ..... déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

**et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :(cocher les cases voir définition des pratiques au verso)**

<b>Randonnée pédestre</b> sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition (=Rando Challenge ®)
<b>Marche Nordique</b> sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition
<b>Raquette à Neige</b> sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
<b>Rando Santé ®</b>	<input type="radio"/> hors compétition
<b>Marcher d'endurance</b>	<input type="radio"/> hors compétition
<b>Longe-côte / Marche Aquatique</b>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition

*Cher Confrère, Chère Consœur,*

*Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent:*

Altitude à ne pas dépasser : .....

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : .....

Dénivelé horaire à ne pas dépasser(mètres/heure):.....

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Avec nos remerciements confraternels.

**La commission médicale de la FFRandonnée**

TAMPON

SIGNATURE

*Nombre de case cochées :*