

# S CLUB SPES









**SAISON 2018– 2019**

PERMANENCES : MARDI, JEUDI, VENDREDI  
De 18h à 19h30  
et répondeur téléphonique

**TEL : 04 78 60 56 66**

259 rue de Créqui – 69003 LYON  
Métro Saxe-Gambetta  
Association loi 1901 créée en 1945

Mel : [sport-et-sante@orange.fr](mailto:sport-et-sante@orange.fr)  
Site internet : <http://www.spes-lyon.fr>

<b>LA NATURE</b>		LES RANDONNEES	Le dimanche dans un rayon de 150 km de Lyon, week-ends de 2-3 jours suivant calendrier (en voiture ou en car)
		LA NEIGE	Ski de fond, raquettes, piétons Transport en car (partenariat) ou en voiture de janvier à mars
		LA MARCHÉ NORDIQUE	Sorties en semaine ou week-end Encadrement SPES
<b>LA FORME</b>		GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	LE MATIN : Mardi, jeudi (gym douce) et vendredi de 8h45 à 9h45 <u>OU</u> LE SOIR : Lundi : 19h00 à 20h00, Mardi : 18h00 à 19h00, Jeudi : 19h15 à 20h15
		CHI-KUNG / TAI-CHI-CHUAN / YOGA	Chi-Kung / Tai-Chi-Chuan : Lundi : 18h45 à 19h45 Yoga : Lundi : 20h00 à 21h00 Mardi : 12h15 à 13h15 Vendredi : 12h15 à 13h15
		NATATION / AQUAGYM	Cours adultes Encadrement moniteurs SPES diplômés <u>Piscine Garibaldi</u> (grand bassin) Grand bassin réservé le lundi de 20h à 22 h
<b>LA CONVIVIALITE</b>		SORTIES CULTURELLES	Visites de sites variés Peuvent être associées à des randonnées
		RENCONTRE DES ADHERENTS	Chaque jeudi à partir de 18 h Informations et inscriptions aux sorties à la permanence de l'association Sorties week-end ou en car à régler à l'inscription

TARIFS DES COTISATIONS ANNUELLES 2018– 2019				<b>FORMULE INVITE PLEIN-AIR</b>
(coupons sports acceptés)	ADULTE	CONJOINT	ETUDIANT	
Adhésion de base Club (assurance SPES incluse)	29 €	26 €	23 €	<b>6 € LA SORTIE</b>  A partir de la 3 <sup>ème</sup> sortie, nous vous demandons d'adhérer à notre association. Les sommes déjà versées seront déduites de la cotisation de base.
+ Frais de dossier (1 <sup>ère</sup> inscription)	+ 6 €	+ 6 €	+ 6 €	
+ Randonnée (licence FFRP)	23 €	23 €	23 €	
+ Gymnastique d'entretien : matin (3h) <u>OU</u> soir (3 h) : (forfait sans limitation de séances)	177 €	168 €	160 €	
+ Yoga (1 h)	121 €	115 €	109 €	
+ Natation /Aquagym	146 €	139 €	133 €	
+ Chi-Kung / Tai-chi-chuan	127 €	121 €	115 €	
Forfait plusieurs activités / parrainage	Nous consulter			

- **Renouvellements** : yoga, tai-chi-chuan, natation et gymnastique : inscriptions possibles à partir du mardi 21 août 2018 à la SPES  
- **Toutes inscriptions** : à partir du mardi 28 août 2018 à la SPES

- N.B. : a) Aucune inscription ne peut être prise par Internet  
b) Pour toutes les activités, **dossier complet exigé** comprenant : certificat médical d'aptitude de moins de 6 mois, règlement et 2 photos d'identité si 1<sup>ère</sup> inscription

**DEBUT DES ACTIVITES lundi 3 septembre 2018 (sauf natation/aquagym)**