

SPES CLUB

SAISON 2019– 2020

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
Site internet : <http://www.spes-lyon.fr>

LA NATURE		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
LA FORME		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 Piscine Garibaldi (grand bassin) Grand bassin réservé le lundi de 20h à 22 h 2ème heure gratuite
LA CONVIVIALITE		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 2019– 2020				FORMULE INVITE PLEIN-AIR
(coupons sports acceptés)	ADULTE	CONJOINT	ETUDIANT	
Adhésion de base Club (assurance SPES incluse)	29 €	26 €	23 €	6 € LA SORTIE A partir de la 3 ^{ème} sortie, nous vous demandons d'adhérer à notre association. Les sommes déjà versées seront déduites de la cotisation de base.
+ Frais de dossier (1 ^{ère} inscription)	+ 6 €	+ 6 €	+ 6 €	
+ Randonnée (licence FFRP)	24 €	24 €	24 €	
+ Gymnastique d'entretien : matin (3h) <u>OU</u> soir (3 h) : (forfait sans limitation de séances)	178 €	169 €	161 €	
+ Yoga (1 h)	122 €	116 €	110 €	
+ Natation /Aquagym	146 €	139 €	133 €	
+ Chi-Kung / Tai-chi-chuan	128 €	122 €	116 €	
Forfait plusieurs activités / parrainage	Nous consulter			

- **Renouvellements** : yoga, tai-chi-chuan, natation et gymnastique : inscriptions possibles à partir du mardi 20 août 2019 à la SPES
- **Toutes inscriptions** : à partir du mardi 27 août 2019 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^{ère} inscription

DEBUT DES ACTIVITES lundi 2 septembre 2019 (natation/aquagym : 23 septembre 2019)