

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

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

**TEL : 04 78 60 56 66**

Mel : [sport-et-sante@spes-lyon.fr](mailto:sport-et-sante@spes-lyon.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 covoiturage)
		LA NEIGE	Ski de fond, raquettes, piétons Transport en car (partenariat) ou en voiture de janvier à mars
		LA MARCHE 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 OU LE SOIR : Lundi : 19h00 à 20h00, Mardi : 18h05 à 19h05, 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>2ème heure gratuite</b>
<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 à régler à l'inscription

TARIFS DES COTISATIONS ANNUELLES 2022– 2023				<b>FORMULE INVITE PLEIN-AIR</b>
(coupons sports acceptés)	ADULTE	CONJOINT	ETUDIANT	
Adhésion de base Club (assurance SPES incluse)	30 €	27 €	24 €	<b>6 € LA SORTIE</b>  A partir de la 3ème sortie, nous vous demandons d'adhérer à notre association. Les sommes déjà versées seront déduites de la cotisation de base.
+ Frais de dossier (1ère inscription)	+ 6 €	+ 6 €	+ 6 €	
+ Randonnée (licence FFRP)	26 €	26 €	26 €	
+ Gymnastique d'entretien : matin (3h) <u>OU</u> soir (3 h) : (forfait sans limitation de séances)	180 €	171 €	163 €	
+ Yoga (1 h)	124 €	118 €	112 €	
+ Natation /Aquagym	148 €	141 €	135 €	
+ Chi-Kung / Tai-chi-chuan	130 €	124 €	118 €	
Forfait plusieurs activités / parrainage	Nous consulter			

**INSCRIPTIONS ET RENOUELEMENTS : voir au verso**

## INSCRIPTIONS ET RENOUELEMENTS

- **Renouvellements** : yoga, tai-chi-chuan, natation et gymnastique : inscriptions possibles à partir du mardi 23 août 2022 à la SPES
- **Toutes les autres inscriptions** : à partir du mardi 30 août 2022 à la SPES

N.B. : a) Aucune inscription ne peut être prise par Internet, inscription possible par courrier suivant places disponibles.

b) Pour toutes les activités, **dossier complet exigé** comprenant : certificat médical d'aptitude de moins d'un an, règlement et 2 photos d'identité si 1<sup>ère</sup> inscription

**DEBUT DES ACTIVITES**      **lundi 5 septembre 2022**  
(natation/aquagym : fin septembre à confirmer)

### Renouvellement des inscriptions :

Vous avez la possibilité de ne fournir pour le renouvellement qu'un document ci-joint (attestation questionnaire médical) certifiant que vous n'êtes pas malade **avec une copie de votre certificat médical** datant de moins de 3 ans après avoir rempli et gardé pour vous le document **cerfa\_15699** disponible sur notre site internet ou à notre permanence.

Si votre certificat date de plus de 3 ans ou que vous ne correspondez pas aux critères du questionnaire, un certificat de moins d'un an (ou sa copie) sera nécessaire.

Pour les nouveaux adhérents, un certificat médical de moins d'un an est obligatoire.

---

## **Association SPES – Sport et Santé, 69003**

### ATTESTATION

Je soussigné(e), NOM PRENOM

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa n°15699\*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions.

Date :

Signature de l'adhérent

**Attestation à accompagner d'une copie de votre certificat médical datant de moins de 3 ans**