

SPES CLUB

SAISON 2023– 2024

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



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

TEL : 04 78 60 56 66

Mel : sport-et-sante@spes-lyon.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 covoiturage)
		LA NEIGE	Ski de fond, raquettes, piétons Transport en car (partenariat) ou en voiture de janvier à mars
		LA MARCHÉ NORDIQUE	Sorties le samedi ou week-end Encadrement SPES
LA FORME		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 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 à régler à l'inscription

TARIFS DES COTISATIONS ANNUELLES 2023– 2024				FORMULE INVITE PLEIN-AIR
(coupons sports acceptés)	ADULTE	CONJOINT	ETUDIANT	
Adhésion de base Club (assurance SPES incluse)	30 €	27 €	24 €	6 € LA SORTIE 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)	182 €	173 €	165 €	
+ Yoga (1 h)	126 €	120 €	114 €	
+ Natation /Aquagym	150 €	143 €	137 €	
+ Chi-Kung / Tai-chi-chuan	132 €	126 €	120 €	
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 22 août 2023 à la SPES
- **Toutes les autres inscriptions** : à partir du mardi 29 août 2023 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^{ère} inscription

DEBUT DES ACTIVITES **lundi 4 septembre 2023**
(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