Bien Être à l'ACSAC

BULLETIN D'INSCRIPTION SAISON 2019/2020

Nom, prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Service : .....

Je m'inscris au cours de :

1 **QI GONG** (reprise 9 sept 19) *avec Jean Pierre Cassonnet*

mercredi 18h30 à 20h00 *salle Claircigny 15 rue Claircigny Le Mans* ☐

jeudi 19h00 à 20h30 *salle Charles Trénet 67 rue Alfred de Vigny Le Mans* ☐

2 **BAGUA ZHANG** (reprise 9 sept 19) *avec Jean Pierre Cassonnet*

lundi 19h00 à 20h30 *salle Claircigny 15 rue Claircigny Le Mans* ☐

3 **SOPHRO, RELAXATION** (reprise 16 sept 19) avec Nelly Hamelin

lundi 17h00 à 18h15 56 rue Prémartine 72000 Le Mans ☐

lundi 18h20 et 19h20 56 rue Prémartine 72000 Le Mans ☐

mercredi 18h15 à 19h15 56 rue Prémartine 72000 Le Mans ☐

mercredi 19h20 et 20h20 56 rue Prémartine 72000 Le Mans ☐

4 **YOGA (& MEDITATION)** (reprise 9 sept 19) *à l'ACSAC 26 avenue du Général de Gaulle*

lundi 12h15 à 13h30 *avec Ludovic Lefèvre* ☐

mardi 17h00 à 18h15 *avec Ludovic Lefèvre* ☐

mardi 18h30 à 19h45 *avec Ludovic Lefèvre* ☐

mardi 20h00 à 21h00 (méditation) *avec Ludovic Lefèvre* ☐

Mercredi 12h15 à 13h30 *avec Peggy Blanchard* ☐

Jeudi 12h15 à 13h30 *avec Ludovic Lefèvre* ☐

5 **SHIATSU** (reprise 10 sept 19) avec Jérémie Baudet

Vendredi 17h30 à 19h30 salle des locaux culturels, rue des Narcisses Ruaudin ☐

6 **MARCHE NORDIQUE** parking face à l'entrée de l'Abbaye de l'Epau

Mercredi 16h00 à 18h00 et **Samedi 9h30 à 11h30** ☐

Je règle par Chèque ☐ Montant : .....

Espèces ☐ Montant : .....

Coupons sport, chèques vacances ☐ Montant : .....

Nombre de chèques : ..... x .....

> Je souhaite une attestation OUI ☐ NON ☐

Je certifie, en cochant cette case, être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des disciplines choisies en cours de validité et je m'engage à l'adresser à L'ACSAC. ☐

Date : Signature obligatoire

Bien Être à l'ACSAC

TARIFS SAISON 2019/2020

1 **Cotisation ACSAC obligatoire**	internes :	5 €		externes :	10 €
2 **QI GONG & BAGUA ZHANG**					
1 cours	internes :	120 €		externes :	295 €
2 cours	internes :	195 €		externes :	390 €
3 cours et +	internes :	230 €		externes :	460 €
3 **SOPHROLOGIE, RELAXATION**					
1 cours	internes :	120 €		externes :	240 €
2 cours	internes :	180 €			
4 **YOGA, MEDITATION**					
1 cours	internes :	120 €		externes :	260 €
2 cours	internes :	180 €		externes :	390 €
5 **SHIATSU**					
1 cours	internes :	75 €		externes :	150 €
6 **MARCHE NORDIQUE**					
	internes :	40 €		externes :	100 €

Renseignements : Max Glais 06 44 31 71 39 / max.glais@gmail.com