



Notre mois de juillet sportif va se décliner de la manière suivante :

- 4 semaines thématiques (Souplesse, Coordination, Cardio et Renforcement musculaire)
- **du 6 au 30 Juillet 2020.**
- 2 séances extérieures par semaine une **le mardi** et l'autre **le jeudi entre 10h30 et 12h.**
- Pour un coût de **3,5 euros par séance.**

### PROGRAMME

Semaine du 06/07/20 au 12/07/20 <b>SOUPLESSE</b>	<b>Mardi 7 juillet</b>	<b>Jeudi 9 juillet</b>
	Gymnastique Douce <i>Parc des Larris Cergy</i>	Cours de pilate <i>Parc des Larris Cergy</i>
Semaine du 13/07/20 au 19/07/20 <b>CARDIO</b>	<b>Mercredi 15 juillet</b>	<b>Jeudi 16 juillet</b>
	Randonnée <i>Bois de Cergy</i>	Parcours santé <i>Vexin (A préciser)</i>
Semaine du 20/07/20 au 26/07/20 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>Mardi 21 juillet</b>	<b>Jeudi 23 juillet</b>
	Parcours santé <i>Bois de Cergy</i>	Renforcement musculaire <i>Vexin (A préciser)</i>
Semaine du 27/07/20 au 02/08/20 <b>COORDINATION</b>	<b>Mardi 28 juillet</b>	<b>Jeudi 30 juillet</b>
	Jeux d'adresse <i>Parc des Larris Cergy</i>	Gymnastique Douce <i>Parc des Larris Cergy</i>

Afin de vous inscrire merci de nous renvoyer la fiche d'inscription ci-dessous.

Merci de compléter cette fiche d'inscription et la renvoyer accompagné de votre règlement à :

**UFOLEP 95 4 rue Berthelot 95300 Pontoise**



Participant 1

Nom : Prénom : Age :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Personne à prévenir en cas d'urgence : Nom Numéro de téléphone

Veuillez cocher les dates de séances où vous souhaitez vous inscrire :

Mardi 9 juillet	Jeudi 11 juillet	Mercredi 17 juillet	Jeudi 18 juillet	Mardi 23 juillet	Jeudi 25 juillet	Mardi 30 juillet	Jeudi 1 aout

Nombre de séances : .....X 3,5 euro = ..... par chèque.

Covoiturage :

Lieu de départ	Place(s) disponible(s)	Besoin

Participant 2

Nom : Prénom : Age :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Personne à prévenir en cas d'urgence : Nom Numéro de téléphone :

Veuillez cocher les dates de séances où vous souhaitez vous inscrire

Mardi 9 juillet	Jeudi 11 juillet	Mercredi 17 juillet	Jeudi 18 juillet	Mardi 23 juillet	Jeudi 25 juillet	Mardi 30 juillet	Jeudi 1 aout

Nombre de séances : .....X 3,5 euro = ..... par chèque.

Covoiturage :

Lieu de départ	Place(s) disponible(s)	Besoin