

Avant de remplir ce bulletin, lire la notice explicative.

SITE INTERNET : WWW.COLOMIERS-RETRAITE-ACTIVE.FR..... COURRIEL : COLOMIERSRETRAITEACTIVE@GMAIL.COM

1. Identification et coordonnées (en lettres majuscules)

NAB :	MADAME	MONSIEUR
NOM
PRÉNOM
DATE DE NAISSANCE/...../...../...../.....
ADRESSE	
CODE POSTAL - COMMUNE	
OBLIGATOIRE : PORTABLE / FIXE TÉLÉPHONE PORTABLE DE PRÉFÉRENCE	PORTABLE : FIXE :	PORTABLE : FIXE :
ADRESSE ÉLECTRONIQUE OBLIGATOIRE EN MAJUSCULES @..... @.....
PHOTO RÉCENTE FOURNIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS DE NÉCESSITÉ	NOM ET PRÉNOM : TÉLÉPHONE PORTABLE :	

ADHÉSION au Club de Loisirs Léo Lagrange (C.L.L.L.C.) obligatoire : voir fiche séparée.

Remplir le bulletin en annexe. Si cotisation déjà réglée au C.L.L.L.C indiquez la section :

DOSSIER (voir notice explicative) à déposer lors des journées d'inscription ou à :

C.L.L.L.C. 6 Place du Val d'Aran - 31770 Colomiers. Les modalités de prise en compte des dossiers déposés dans la boîte aux lettres sont définies dans la notice explicative.

Aucune adhésion ne sera validée si le dossier est incomplet.

Nota : Accords Obligatoires :

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| | Mme | Mr |
| • J'accepte que mon nom soit mentionné sur les documents internes de l'association. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur (cf. Livret d'accueil). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je m'engage à ne pas diffuser, à l'extérieur du CRA, les données personnelles dont j'aurais pu avoir connaissance | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Pour les photos prises en groupe, je m'engage à ne pas y figurer si je ne souhaite pas qu'elles soient publiées sur le site du CRA..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Je déclare avoir pris connaissance de la charte d'engagement..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Signature Madame

Signature Monsieur

Date :

--	--

2. Choix des activités (cases à cocher)

Activités en salle	Activités de plein air	
Mme Mr <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aquarelle <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Danse country <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gymnastique <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Qi Gong <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Remue-méninges <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Saveurs et découvertes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Scrabble duplicate <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tennis de table	Mme.....Mr <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Cyclo, VTT, VAE <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Jeux de piste <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Randonnées diverses <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sorties culturelles	Mme Mr <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activités de neige <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pétanque <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tir à l'arc <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Randonnée montagne hivernale

3. Choix des horaires activités Gyms et Qi-Gong (cases à cocher) **NOUVEAU** selon disponibilité

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES	LIEUX	PROFESSEURS	MME	MR	VISA
GYM TONIQUE	LUNDI	09H30	MACABIAU	AMBRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	LUNDI	10H30	MACABIAU	AMBRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
POSTURALE	MARDI	09H00	MAISON DES ASSOCIATIONS	MÉLODY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
POSTURALE	MARDI	10H00	MAISON DES ASSOCIATIONS	MÉLODY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
STRETCH	MARDI	11H00	MAISON DES ASSOCIATIONS	MÉLODY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	MARDI	09H15	MACABIAU	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	MARDI	10H15	MACABIAU	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
QI-GONG	MARDI	11H15	MACABIAU	VALÉRIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
REMISE EN FORME	MARDI	12H30 ou 13H30	MAISON DES ASSOCIATIONS	ANTOINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARDI	13H30 ou 14H30	MAISON DES ASSOCIATIONS	ANTOINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	09H30	MACABIAU	GHISLAINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	10H30	MACABIAU	GHISLAINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
GYM TRIO	MERCREDI	11H30	MACABIAU	GHISLAINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
TONIQUE	JEUDI	09H00	MACABIAU	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	JEUDI	10H00	MACABIAU	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	JEUDI	11H00	MACABIAU	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	JEUDI	10H00	MAISON DES ASSOCIATIONS	CHRISTINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PILATES	JEUDI	11H00	MAISON DES ASSOCIATIONS	CHRISTINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
GYM SUR CHAISE	JEUDI	14H00	MACABIAU	MÉLODY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
GYM & STRETCH AVEC CHAISE	JEUDI	15H00	MACABIAU	MÉLODY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
REMISE EN FORME	VENDREDI	09H30	SATGÉ	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
STRETCH	VENDREDI	10H30	SATGÉ	DELPHINE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Coût annuel

		Madame	Monsieur
ADHÉSION C.R.A. OBLIGATOIRE			
		10 €	
COÛT ANNUEL À RAISON D'UNE SÉANCE HEBDOMADAIRE DE 50 MN	+ AQUARELLE		
	+ COUNTRY		
	+ GYM POSTURALE.....		
	+ GYM TONIQUE.....		
	+ GYM PILATES.....		
	+ GYM STRETCH SÉNIORS.....		
	+ GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE.....		
	+ GYM REMISE EN FORME.....		
	+ GYM SUR CHAISE		
	+ GYM & STRETCH AVEC CHAISE		
	+ GYM TRIO		
	+ QI GONG		
	+ TENNIS DE TABLE		
TOTAL PAR COLONNE			
Total Général : chèque à établir à l'ordre de « CLLLC Retraite Active »			



CHARTRE D'ENGAGEMENT auprès du CRA



La section Colomiers Retraite Active de l'association Club Loisirs Léo Lagrange, forte de son label Sport Santé, a pour vocation de promouvoir le sport, la santé et le bien-être auprès de ses membres retraités.

Cette chartre d'engagement vise à définir les valeurs et les principes qui guident nos actions et à encourager l'implication de chacun dans la vie de la section.

Article 1 : Participation Active et Engagement Bénévole

Au-delà de la simple pratique des activités proposées, les membres sont encouragés à :

- **Participer aux assemblées générales et aux différentes manifestations**
- **Contribuer à l'organisation d'événements (sorties, ateliers, etc.).**
- **Proposer de nouvelles idées et initiatives.**
- **S'impliquer dans le bénévolat pour des tâches ponctuelles ou régulières.**
- **Partager des compétences et des savoir-faire.**

Chaque membre est invité à apporter sa contribution en fonction de ses disponibilités et de ses centres d'intérêt.

Article 2 : Respect et Solidarité

Les membres s'engagent à respecter les valeurs de l'association, notamment le respect mutuel, la solidarité et l'entraide. Toute forme de discrimination ou de comportement inapproprié est strictement proscrite.

Article 3 : Responsabilité

Chaque membre est responsable de sa propre sécurité et de celle des autres lors des activités de la section. Il est important de suivre les consignes de sécurité et de signaler tout incident ou problème potentiel.

*Nous ne saurions trop insister sur l'importance de **varier les activités** en pratiquant **en salle et en extérieur**.*

En signant cette chartre, j'affirme ma volonté de contribuer activement à la vie du CRA.

Ensemble, nous pouvons créer un espace où chacun se sent valorisé, soutenu et en bonne santé.

Signature Madame

Signature Monsieur

Date :

--	--