

Val-de-Reuil Multisports Masters



Année
2018-2019

Dès
60 ans

Activités physiques, source de bien-être.

NATURELLEMENT
VAL DE REUIL



La pratique régulière d'une activité sportive, moment d'échange et de convivialité, améliore le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi.

Val-de-Reuil Multisports, propose aux « *Masters* » dès 60 ans, une pratique d'activités physiques diverses d'intensité variée et adaptée, dans le but d'augmenter le tonus musculaire en luttant contre les méfaits de la sédentarité.

Les activités proposées seront encadrées par les éducateurs sportifs municipaux qui personnaliseront les séances selon les besoins de chacun.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

QUAND ET OÙ S'INSCRIRE ?

Les inscriptions débutent dès le mardi 04 septembre 2018 de 9h00 à 12h00 pour une reprise prévue le 11 septembre 2018.

Stade Jesse OWENS - 2 chaussée de Ritterhude- 27100 VAL-DE-REUIL

Tél. 02 32 59 42 12 / etaps@valdereuil.fr

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- ⇒ La fiche de renseignements dûment remplie, datée et signée.
- ⇒ **Adhésion annuelle habitants CASE: 30€**
habitants Hors-CASE: 50€

ORGANISATION DE L'ACTIVITE

- ⇒ Rendez-vous au stade Jesse Owens

PETITS CONSEILS SPORTIFS :

Précautions à prendre avant et pendant toute activité physique

- ⇒ Bien déjeuner.
- ⇒ Penser à s'hydrater pendant l'activité quelque soit la température ambiante.
- ⇒ Tenue adéquate pour une meilleure aisance de pratique.
- ⇒ Chaussures de sport pour un bon maintien du pied durant l'activité.





10h00–11h00
Mardi **ou**
11h00–12h00

Périodes	Activités	lieux
Septembre/Novembre	Gym douce Remise en forme	Complexe gymnique
Novembre/Janvier	Marche nordique	Stade couvert J. Owens
Janvier/Avril	Circuit training	Complexe gymnique
Avril/juin	Marche Activités extérieures	Stade couvert J. Owens



- 1 - Complexe gymnique
- 2 - Gymnase du Parc
- 3 - Stade couvert J. Owens

RÈGLEMENT

Tous les utilisateurs doivent se conformer au règlement intérieur des équipements sportifs affiché sur les lieux d'activités.

De plus, il est rappelé que :

- Prévoir une paire de chaussures de sport propres pour les activités qui se déroulent à l'intérieur (gymnase, stade couvert, etc.)
- Il est interdit de pénétrer dans les installations en dehors des horaires d'ouverture au public sans autorisation. Toute pratique ou utilisation du matériel (tapis) ou structure spécifique (mur d'escalade...) ne peut être autorisée qu'en présence d'un éducateur sportif responsable de la séance.
- Les spectateurs ne peuvent pénétrer sur les aires de jeux, vestiaires, douches et locaux réservés aux pratiquants.
- Les objets trouvés dans les installations sportives sont conservés par le gardien de l'équipement; celui-ci les remettra à la personne qui les réclamera après s'être assuré qu'elle en est bien le propriétaire.

Droit à l'image

Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayant-droit tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquels ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

C.N.I.L

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, tout participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant. Les coordonnées seront réservées à l'usage de cette opération et ne seront pas transmises à des organismes extérieurs.

Fiche de renseignements & inscription

Séance choisie:

Mardi 10h00-11h00

Mardi 11h00–12h00

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

Numéro de téléphone :

Numéro de portable :

E-mail :

Problèmes médicaux à signaler :

⇒

⇒

⇒

⇒

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Monsieur/Madame :

Numéro de Téléphone:

Décharge médicale :

Je, soussigné(e),, certifie avoir pris connaissance des modalités d'inscription, du règlement et être apte à pratiquer une activité physique.

Date :

Signature :