



Fédération Française de la Retraite Sportive  
Comité Départemental du CANTAL

**AYRENS' TONIC**  
Mairie d'AYRENS 15250

Voici toutes les informations concernant la saison sportive 2016/2017.

Vous trouverez ci-joint le **bulletin d'adhésion** qui doit **obligatoirement être accompagné d'un certificat médical. Celui-ci doit impérativement être fourni dès l'inscription et toutes les activités que vous pratiquez doivent y figurer.** ([Vous pouvez utiliser l'imprimé ci-joint.](#))

Pour la 5<sup>ème</sup> saison consécutive, la **cotisation de base reste fixée à 41€.**

**Quatre activités vous seront proposées : aquagym, danse, gymnastique et tir à l'arc.**

**ACTIVITE DANSEE : à partir du 5 septembre**

**Le lundi de 14H à 15H30** à la salle du Meyrou à Teissières de Cornet

**Le vendredi de 17H 30 à 19H** à la salle polyvalente d'AYRENS

Animatrices : Colette BADUEL et Ginette COMBES

**TIR A L'ARC : à partir du 6 septembre**

**Le mardi de 9H à 10H 15** à la salle polyvalente d'Ayrens

Animateur : Georges COMBES

**GYMNASTIQUE à partir du 7 septembre**

**Le mercredi de 18H à 19H**

**Le vendredi de 10H 30 à 11H30** à la salle polyvalente d'AYRENS

Animatrice : Ginette COMBES

Cotisation : 10€ par an pour une séance hebdomadaire ( 20€ pour 2 séances) pour les frais de déplacement.

**AQUAGYM: à partir du 19 septembre**

**Le lundi de 10H30 à 11H15**

**Le mercredi de 9H à 9H45**

Cette activité qui se déroule au centre aquatique d'Aurillac est encadrée par un maître nageur.

Cotisation : 28€ par an pour une séance hebdomadaire ( 56€ pour 2 séances.) A cela s'ajoutera le prix de l'entrée à la piscine.