

Certificat médical :

Pour les nouveaux adhérents :

le Certificat Médical est obligatoire.

(voir Modèle en pièce jointe)

Il sera valable 3 ans.

Pour les renouvellements :

Tous les ans, remplir le questionnaire santé (ci-joint) 9 questions.

Si toutes vos réponses sont négatives, merci de nous renvoyer l'attestation (au bas de la feuille)

Si l'une de vos réponses est positive, Merci de voir votre médecin et de nous fournir un CMed.

Bulletin d'Adhésion Assurance FFRS

Vous trouverez, en pièce jointe, l'imprimé, recto verso, concernant les assurances. L'assurance de base est comprise dans votre cotisation.

Deux options complémentaires vous sont proposées. Elles sont facultatives.

Merci de nous retourner, avec votre inscription, le bordereau signé avec votre choix, et éventuellement la cotisation correspondante.

Site Internet : www.rs-ytrac.com

Acceptez-vous d'apparaître sur des photos ou des vidéos diffusées sur notre site ?

Oui Non (Rayez la mention inutile)

Pour tous renseignements complémentaires : vous pouvez joindre la présidente :

Michèle MAZARS

06 88 36 83 67

mazars.micheleraymond@wanadoo.fr

Les Objectifs :

Eviter l'isolement en favorisant les rencontres avec des pratiquants aussi bien du même âge qu'avec d'autres dans le cadre de l'inter-génération



Favoriser le maintien en forme des personnes dites âgées en évitant ou retardant la dépendance, en favorisant pour chacun une retraite active.

Répondre en permanence aux attentes des retraités, en matière de pratique d'activités physiques et sportives notamment en diversifiant les disciplines et leurs niveaux de pratique.

Favoriser le passage souvent traumatisant de la vie professionnelle « active » à la retraite « utile » pour soi-même et pour son environnement.

La santé, on peut la conserver par la pratique régulière d'activités physiques bien choisies. Mieux dans son corps, le retraité sera aussi mieux dans sa tête.

Pour atteindre ces objectifs :

La fédération (FFRS):

Elle donne les orientations générales.

Elle organise la formation des animateurs.

Le Comité Départemental :

Il est le lien entre l'association et la fédération, ainsi qu'entre les 11 clubs du Cantal.

Il participe à la formation des animateurs et organise une journée départementale, ...

L'association :

Elle organise les activités sportives, des sorties, des rencontres interclubs, des séjours... Elle participe à des manifestations d'intérêt local ou national, dans le souci constant de convivialité.

Un visa Pour la santé



ADHESION

A

**L'Association de la
RETRAITE- SPORTIVE
D'YTRAC**

Mairie

4 Avenue de la République

15130 YTRAC



Agréée Jeunesse et Sport

Nos Activités

Pour la saison 2017-2018



Fédération Française Retraite Sportive



Les activités proposées

Activités dansées :

A partir du 5 Septembre 2017 au dojo d'Ytrac tous les mardis danse collective de 14h à 16h.
Tous les jeudis, au foyer, Country de 14h à 16h.
Rens : Lucette Lavergne 04-71-47-76-46

Tir à l'arc :

A partir du 4 Septembre 2017,
tous les lundis de 9h à 10h30 au Foyer d'Ytrac
Rens : Marie Noëlle Cervello 04-71-47-73-89

Sarbacane :

A partir du 4 septembre 2017, tous les lundis de 10h30 à 11h30 au foyer d'Ytrac
Rens : Marie Noëlle Cervello 04-71-47-73-89

Cyclo :

A partir du 11 Septembre 2017
tous les lundis à 13h30
Rens : Daniel Gauzins : 06-66-15-51-32

Swin golf :

A partir du 12 Septembre 2017
tous les mardis matin de 10h à 11h30
au terrain de foot du Bex d'Ytrac
Rens : Bernard Cantuel 04-71-62-84-35
Marie Claire Méral 06-79-61-94-33

Gym de Plein Air :

A partir du 11 Sept. 2017 tous les lundis de 10h30 à 11h30, au terrain de foot d'Ytrac
Rens : Marie Claire Méral 06-79-61-94-33

Bowling : A partir du 15 Septembre,
Tous les vendredis à 10h au Bowling d'Ytrac
Rens : Evelyne Maniaval 04-71-47-73-94

Randonnées :

A partir du 15 Septembre 2017,
tous les Vendredis après midi
randos et petite balade (voir le planning) .
Rens : Odette Villaudière 09-62-21-07-05

Gymnastique :

A partir du 13 Septembre 2017
tous les mercredis de 10 h à 11 h au Foyer d'Ytrac
Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41

Yoga :

A partir du 21 Septembre 2017
tous les jeudis de 14h15 à 15h45 au Dojo à Ytrac
Rens : Geneviève Andrieux 04-71-62-85-60

Aquagym :

Date de début des cours à définir (CABA)
Rens : Marcelle Jalabert 04-71-62-84-93
Pour l'accès au centre, se procurer une carte horaire auprès de la CABA

Pétanque :

A partir du 5 Septembre 2017 au Boulodrome d'Ytrac tous les Mardis et Jeudis à partir de 13h30
Rens : Marie-noelle Cervello 04-71-47-73-89

Ski Alpin :

Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41

Ski de Fond :

Rens : Marie Odile Barriac 06-16-27-24-74

Marche Nordique :

A partir du 11 Septembre 2017
tous les Lundis et mercredis à 13h30
(voir planning pour le lieu)
Rens : Monique Carcanague 04-71-64-80-63

BULLETIN D'ADHESION

Nom :
Prénom :
Né(e) le :
Adresse :
C.P. : Ville :
Tel :
E-mail : (Très lisible)

Certificat Médical, Assurances : Voir au dos

Cotisation de base obligatoire : 40€

Activités non payantes

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Activité dansée | <input type="checkbox"/> Pétanque |
| <input type="checkbox"/> Randonnées | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc |
| <input type="checkbox"/> Cyclo | <input type="checkbox"/> Sarbacane |
| <input type="checkbox"/> Marche nordique | <input type="checkbox"/> Ski alpin |
| <input type="checkbox"/> Gym de Plein Air | <input type="checkbox"/> Ski de Fond |
| <input type="checkbox"/> Swin golf | |
| <input type="checkbox"/> Bowling 2.50€ la partie (à régler sur place) | |

Activités payantes

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gymnastique | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Aquagym (1séance par adhérent) | |
| Lundi 9h-9 h45 <input type="checkbox"/> | |
| Mardi 9h-9h45 <input type="checkbox"/> | Mardi 9h45-10h30 <input type="checkbox"/> |
| Jeudi 9h -9h45 <input type="checkbox"/> | Jeudi 9h45-10h30 <input type="checkbox"/> |

**Au choix : 1 activité : 28€, 2 activités : 50€
ou 3 activités : 66 €**

Total : 40 € + =€

**Merci de joindre un chèque à l'ordre de la
Retraite Sportive d'Ytrac du montant total
avant le 31-08.2017. A adresser à :
Evelyne MANIAVAL 16, Rue des pêcheurs
15130 Sansac de Marmiesse**