

# Rejoignez-nous!

formulaire d'inscription

 Nom et prénom \_\_\_\_\_

 Rue \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

 Téléphone \_\_\_\_\_

 Adresse Email \_\_\_\_\_

## Je participe gratuitement à la séance découverte :

- Lundi 2 septembre 2019 à 19h00 \_\_\_\_\_

## Je m'inscris au cours du :

- Lundi de 17h00 à 18h00 - Position assise \_\_\_\_\_
- Lundi de 20h00 à 21h00 \_\_\_\_\_
- Mercredi de 17h30 à 18h30 \_\_\_\_\_
- Mercredi de 18h45 à 19h45 \_\_\_\_\_
- Mercredi de 20h00 à 21h00 \_\_\_\_\_

Un certificat médical de non contre-indication à l'activité vous sera demandé !

## Inscriptions et renseignements :

Association SPORT DE BIEN-ÊTRE

7 rue Sainte-Odile

67810 HOLTZHEIM

03 88 78 07 22

<https://club.sportspourtous.org/sport-de-bien-etre-67>



saïson  
2019/20

# ASSOCIATION SPORT DE BIEN-ÊTRE

HOLTZHEIM



Affiliée à la

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

# Des cours hebdomadaires

accessibles à tous

Les cours sont dispensés par Jean-Marie BILLMANN  
**Animateur de loisir sportif diplômé**  
Plus de 35 heures de cours seront données  
à chaque groupe au cours de l'année

## Où?

Les cours ont lieu à l'**École Maternelle de Holtzheim**  
(entrée rue Alfred Kastler)

## Quand?

Les cours reprendront  
le **lundi 2 septembre** et le **mercredi 4 septembre 2019**

🕒	17h	18h	19h	20h	21h
LUNDI					
Cours en position assise	■	■			
Cours classique				■	■
MERCREDI					
Cours classique		■	■	■	■

Le premier cours (**séance découverte**) est **gratuit** et sera dispensé  
le **lundi 2 septembre 2019 de 19h00 à 20h00**

## Quel tarif?

La cotisation annuelle est de **95 €**  
comprenant l'adhésion comme membre et la licence

Chaque pratiquant sera licencié  
auprès de la Fédération Française  
**SPORTS POUR TOUS**



## Notre devise :

« Une activité physique régulière est la clé  
d'une meilleure santé et un facteur  
d'épanouissement personnel »

Bouger est essentiel pour votre bien-être et votre santé !  
**Peu importe votre âge, votre sexe ou votre condition physique,**  
venez nous rejoindre pour vous adonner à **une activité gymnique régulière,**  
**douce et d'entretien**

**En pratiquant une activité physique régulière, vous profiterez  
de nombreux bienfaits :**

- Meilleure santé
- Développement des capacités physiques et de la souplesse articulaire
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Renforcement des muscles et des os sans recours à des appareils de musculation
- Regain d'énergie, notamment par la marche active
- Détente et relaxation
- Vitalité, harmonie et mieux-être

Votre cœur, votre  
tension artérielle,  
votre ostéoporose  
vous diront  
« Merci ! »

Vous diminuerez les risques  
d'accidents vasculaires cérébraux  
et les risques cardiovasculaires



**NOTRE ASSOCIATION A FAIT SIENNES LES VALEURS DÉFENDUES PAR LA FÉDÉRATION :**

- Promouvoir la santé et le bien-être
- Favoriser l'intégration sociale
- Développer les échanges et la générosité

