

FORMULAIRE D'INSCRIPTION SPORT ADULTES saison 2022-2023

Salle "La Renaissance 2.0", rue de l'Ecole 9 à 4920 Nonceveux

Ouverture des inscriptions le 05/08/22 à 8h00

Première séance offerte ! Les cours sont suspendus pendant les congés scolaires !

45 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

CARDIO TRAINING 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 18h30 à 19h15	O
--------------------------------	--------------------	------------------	----------

45 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

BODY TRAINING 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 19h30 à 20h15	O
------------------------------	--------------------	------------------	----------

45 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

STRETCH & RELAX 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 20h30 à 21h15	O
------------------------------------	--------------------	------------------	----------

85 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

CARDIO TRAINING 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 18h30 à 19h15	O
BODY TRAINING 16 ans+		de 19h30 à 20h15	

85 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

BODY TRAINING 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 19h30 à 20h15	O
STRETCH & RELAX 16 ans+		de 20h30 à 21h15	

85 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

CARDIO TRAINING 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 18h30 à 19h15	O
STRETCH & RELAX 16 ans+		de 20h30 à 21h15	

125 € / année du du 1-09-2022 au 6-07-2023 inclus

CARDIO TRAINING 16 ans+	jeudi Nonceveux	de 18h30 à 19h15	O
BODY TRAINING 16 ans+		de 19h30 à 20h15	
STRETCH & RELAX 16 ans+		de 20h30 à 21h15	

Le cours de **CARDIO TRAINING** est axé sur le travail cardiovasculaire et le rythme. Travail d'endurance, de résistance et chorégraphies sont au programme pour se défouler et/ou perdre du poids dans une ambiance pétillante et enfammée. Nombre de places limité !

Le cours de **BODY TRAINING** est un cours de renforcement musculaire et de condition physique en musique. Ce dernier se veut intense et dynamique et a pour objectif de travailler l'ensemble des muscles du corps et augmenter le tonus. Idéal pour les personnes en forme et qui désirent le rester. Nombre de places limité !

Le cours **STRETCH & RELAX** est axé sur le bien-être et l'entretien du corps de manière douce. L'objectif est de travailler en profondeur au travers de techniques de gainage et de posture, tout en y incorporant des techniques respiratoires et d'étirements. Idéal pour les personnes d'un certain âge, les femmes enceintes, la remise au sport ou tout simplement pour se faire du bien. Nombre de places limité !

Coordonnées de contact :	Nom :	Prénom :
	Date naissance :	
	CP : Localité :	
	Tél. :	Email :



Ce formulaire dûment complété est à renvoyer par mail à activites@agisca.be ou à nous remettre en main propre pour le premier jour de cours au plus tard. Nos bureaux sont accessibles du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00.

Paiement par virement sur le compte de l'AGISCA BE19 0682 0363 0612 avec la communication structurée suivante : **Nom + Prénom + choix du cours**. Possibilité de paiement sur place en liquide ou bancontact.



Esplanade du Fair-Play 1 - 4920 Aywaille
Tél.: (04) 384 52 34 | Fax : (04) 384 45 04
Email : info@agisca.be | Site internet : www.agisca.be
Belfius BE19 0682 0363 0612 | BCE 0426 365 280

Association de Gestion des Installations Sportives et Culturelles de la Commune d'Aywaille
Centre Sportif Local Intégré reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles