

Certificat médical 4S

(daté de moins de 3 mois)

Je soussigné·e Docteur·e

certifie avoir examiné

(nom et prénom)

né·e le

et n'avoir constaté
aucune contre-indication
à la pratique des activités physiques
et sportives proposées par l'association **4S**

pour l'année 2018 / 2019 :

aquabike, aquagym, gym douce,
sophrologie, yoga, qi-gong, , tai-chi,
canoë, raquettes, rando marche et rando vélo

Date de l'examen

Signature et cachet professionnel



marcher

courir



flotter



ramer



équilibrer



rouler



"À la mer à vélo 3", le film, à voir sur youtu.be/PfY0CgCD_Wo



**SPORT
SANTÉ
SOLIDARITÉ
SAVOIE**

Activités 2018 / 2019

accompagnement des femmes
atteintes d'un cancer féminin

AQUABIKE

AQUAGYM

GYM DOUCE

YOGA

TAÏ-CHI

QI-GONG

SOPHROLOGIE

MARCHE

DRAGON BOAT

VÉLO

Grands rendez-vous

À la Mer à Vélo, Vogalonga à Venise
Rando-plaisir, Odyssea 2019
Cure post-cancer du sein Challes-les-Eaux



Renseignements

Courrier **4S** Christiane Maillet, secrétaire
20 rue des Tilleuls - 73000 Chambéry

Téléphone **4S** 07 82 22 60 11

Mail **4S** quatreSchambéry@yahoo.fr

Site **4S** www.association4s.org

facebook 4S et alameravelo

Activités programmées du lundi 24 septembre 2018 au vendredi 28 juin 2019

(hors vacances scolaires)

Activités physiques adaptées, financées par Odyssée,



à Chambéry, Aix-les-Bains, Le Bourget-du-Lac et Challes-les-Eaux

4S est partenaire de BSP (Bouger sur prescription)

AQUABIKE

Animateur : Philippe
Aqua Fit Relax
203 chemin du Cruet - Drumettaz
• **Lundi de 11h à 12h**

AQUAGYM 1

Animateur : Matthieu
Piscine de Buisson-Rond
• **Mercredi de 9h à 10h**

AQUAGYM 2

Animatrice : Anne
Olympe aqua fitness
1247 avenue de la Houille Blanche
Chambéry
• **Jeudi de 11h à 12h**

GYM DOUCE

Animatrice : Camille
Thermes de Challes-les-Eaux
• **Mardi de 16h 50 à 17h 35
ou de 17h 50 à 18h 35**

DRAGON BOAT

Animateur : Maxime
Le Bourget-du-Lac
• **Jeudi de 18h à 20h horaire d'été
et 13h30 à 15h 30 horaire d'hiver**

QI-GONG

Animateur : Michel
Mairie de Bissy - salle des mariages
• **Vendredi de 17h 15 à 18h 15**

TAÏ-CHI

Animateur : Michel
Mairie de Bissy - salle des mariages
• **Vendredi de 18h 30 à 19h 30**

YOGA

Animatrice : Laurence
Mairie de Bissy - salle des mariages
• **Lundi de 18h 30 à 20h**

SOPHROLOGIE

Animatrice : Arlette
Thermes de Challes-les-Eaux
• **Mercredi de 18h à 19h 30**

MARCHE

Animatrice : Camille
Sur rendez-vous par mail ou SMS
• **mardi de 14h 30 à 16h**

VÉLO

Remise en selle : 3 x 2h
Sorties vélo selon météo
• **Sur rendez-vous par mail**



Inscription 2018 / 2019

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone

Mail

Cochez : 1^{ère} inscription ☐ Renouvellement ☐

Vos activités régulières

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aquabike Aix | <input type="checkbox"/> aquagym Buisson-Rond |
| <input type="checkbox"/> aquagym Olympe | <input type="checkbox"/> qi-gong |
| <input type="checkbox"/> gym douce | <input type="checkbox"/> marche |
| <input type="checkbox"/> yoga | <input type="checkbox"/> vélo |
| <input type="checkbox"/> sophrologie | <input type="checkbox"/> dragon-boat |
| <input type="checkbox"/> taï-chi | |

☐ une enveloppe timbrée à votre adresse

☐ règlement intérieur lu et approuvé

Date et signature

Adhésion

• **Certificat médical** (voir au dos)

• **Règlement : chèque à l'ordre de 4S**

☐ adhésion : **60 €**

☐ adhésion + supplément vélo : **80 €**

(tarif incluant la licence UFOLEP et l'assurance)



☐ don possible avec attestation fiscale (> 15 €)