

**IMPORTANT**

Une visite médicale est obligatoire.  
Le certificat médical peut s'obtenir gratuitement, sur rendez-vous pris auprès du Centre Médico-sportif, au gymnase du Groslier. Contact :

**Caroline Mayenson**  
Tél. 06 70 32 88 80  
ca-mayenson@mairie-larbresle.fr

Vous pouvez également vous adresser à votre médecin traitant.

Pour tout renseignement au sujet de l'EMS Seniors :

**Stéphane Ruiller**  
Tél. 06 08 85 50 19  
st-ruiller@mairie-larbresle.fr



**Inscriptions EMS Seniors**

Prénom : ..... Nom : .....

Date de naissance : .....

N° de tél fixe : ..... Mobile : .....

N° assurance resp. civile : .....

Adresse : .....

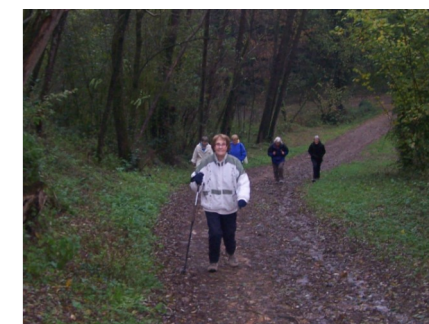
Adresse mail : .....

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

Bulletin à retourner en mairie ou à Stéphane Ruiller avec le règlement par chèque (à l'ordre du Trésor Public) ou en numéraire, accompagné d'une copie de votre justificatif de domicile.

**Activités 2016-2017**

**Gymnastique**  
**Marche nordique**  
**Renforcement musculaire**



**Ouvert à tous**  
**les Arbreslois retraités**

L'EMS de L'Arbresle propose une ou plusieurs activités sportives **aux personnes retraitées qui résident sur la commune de L'Arbresle\*** :

### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Tous les lundis  
8h45 - 11h30 - Stade municipal

### GYMNASTIQUE

Les mardis toute l'année  
8h45 - 10h00 et 10h15 - 11h30  
Salle André Lassagne (dans l'école du même nom)

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les vendredis toute l'année  
9h45-11h30 - Salle Louis Gonçalves  
(au stade municipal)

\* hors vacances scolaires

\*\* En cas de pluie, la sortie est remplacée par une séance de renforcement musculaire

### TARIF

Une cotisation annuelle de 15 € et un justificatif de domicile sont demandés pour participer à une ou plusieurs activités.

### DATES INSCRIPTIONS ATELIERS 2016-2017

Rendez-vous au Forum des Associations  
**Samedi 3 septembre de 13h30 à 18h**  
À la salle Claude Terrasse  
Au stand de l'EMS

Merci de vous munir du coupon d'inscription ci-dessous

**REPRISE DES COURS : LUNDI 5 SEPTEMBRE**



Inscriptions EMS Seniors

Activités	Choix ***
Gymnastique mardi 8h45 - 10h00	
Gymnastique mardi 10h15 - 11h30	
Renforcement musculaire	
Initiation à la marche nordique Vous considérez-vous comme un : Petit marcheur      Grand marcheur	

\*\*\* Cochez la ou les activités de votre choix