

# Union Sportive de Cointrin



## Aérobic sportive, stretching, gym dos - Dames

L'aérobic sportive, bientôt appelé la gymnastique aérobic, est un sport où l'on combine des éléments gymniques à des chorégraphies de danse et des mouvements d'aérobic. Ce sport a créé une opportunité pour les adolescent(e)s, les jeunes adultes et les adultes de performer dans un sport moins risqué que la gymnastique traditionnelle tout en gardant ses qualités physiques et artistiques. En effet, les pratiquantes doivent exécuter des exercices au son d'une musique entraînante en utilisant force, puissance, coordination, flexibilité et qualités artistiques.

## Culture physique et volley-ball - Messieurs

Notre section homme propose des activités de culture physique et de volley-ball. La culture physique se compose d'un échauffement, d'exercices gymniques (sans engins) et de la pratique du volley-ball afin de développer son endurance tout en pratiquant un sport d'équipe ludique.

## Horaires

**Dames :** Aéro-gym, stretching, gym dos  
Cours: Tous les lundis de 19h00 à 20h00  
Monitrice: Mme Celia Perret (tél. 079 415 77 21)

**Hommes :** Culture Physique & Volley-ball  
Cours: Tous les mardis de 19h00 à 20h30  
Moniteur: M. Pascal Beni (tél 079 258 55 88)

## Lieu

Ecole de Cointrin  
ch. du Ruisseau 39  
1216 Cointrin

## Cotisations et inscriptions

Je m'inscris pour le cours suivant :

- Dames Aéro-gym / stretching cotisation annuelle Frs 130.--
- Hommes Volley-ball / gym cotisation annuelle Frs 130.--

Le soussigné a pris connaissance de la circulaire et a noté :

- 1) qu'il doit avoir une assurance accident personnelle et obligatoire et que la section dégage sa responsabilité pour toute prétention financière envers elle.
- 2) que l'assurance contractée par le paiement de la cotisation était une assurance minimum (indemnité décès-invalidité).
- 3) qu'il s'engage à payer sa cotisation dès sa 3ème participation aux cours.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

NPA :

Tél. Privé :

Tél. Prof./Mobile :

Date de naissance:

Assurance accident privée:

Date :

Signature :

*Merci d'écrire lisiblement, formulaire à rendre au plus tard lors du 3<sup>e</sup> cours.*