



À vos baskets et à vos tapis

Sport pour Tous fait sa rentrée. Les cours de gym reprennent le 17 septembre. Gym Au programme : Le lundi de 17 h 45 à 18 h 45, gym d'entretien et de 18 h 45 à 19 h 45, gym tonique avec Lucie Belle. Le mardi de 18 h 30 à 19 h 30, LIA avec Alice Barroso. Le mercredi de 18 h 15 à 19 h 15 et 19 h 15 - 20 h 15, Stretching avec Véronique Rigal. Le jeudi de 9 heures à 10 heures gym d'entretien avec Rémi Cayrel. Marche Une seule rando sera assurée les mardis après-midi. Départ à 13 h 45 à l'entrée du stade. Parcours de 8 à 10 km, soit 2 heures à 2 h 30. Une rando le vendredi matin de 9 heures à 11 heures environ. Départ sur le parking de la salle polyvalente. La rando du mardi vise en priorité les « bons marcheurs » mais restera abordable pour tout senior motivé... Celle du vendredi vise en priorité les marcheurs moins toniques, mais reste ouverte bien sûr à tous. Les inscriptions à Sport pour Tous se dérouleront lundi 1er octobre et mardi 2 octobre de 17 à 19 heures dans le hall de la Doline. Les inscriptions seront prises exclusivement au cours de ces dates. Aucune inscription ne sera prise si les documents suivants ne sont pas fournis : Un certificat médical (si première licence), daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, ou une attestation (si renouvellement de licence), un chèque du montant de la cotisation

correspondante à l'ordre de Sport pour Tous Sébazac, votre adresse courriel ou 3 enveloppes timbrées à votre adresse (Sébazac et autre commune). Pour le renouvellement de votre licence (tous les 3 ans) pendant les 2 années intermédiaires, il faut simplement répondre à un questionnaire de santé directement sur le site Internet de la Fédération : <http://www.sportspourtous.org/fr/questionnaire-sante.html>. En cas de réponse par la négative à l'ensemble du questionnaire, vous verrez automatiquement proposer le téléchargement d'une attestation à remettre à votre club. Si vous répondez par la positive ne serait-ce qu'à l'une des questions, vous pourrez alors télécharger un modèle de certificat médical à faire compléter par votre médecin et à remettre à votre club. Questionnaire de santé, attestation et modèle de certificat médical sont également téléchargeables directement dans l'extranet depuis la rubrique « Gestion documentaire » « Sports Santé » « Certificat médical ».