

RETRAITE SPORTIVE PLAINES & FORETS d'YVELINE (R.S.P.F.Y.)

E-mail: grellier.jean@rspfy.fr

Site internet : rspfy.fr

BULLETIN d'ADHESION - SAISON 2018 - 2019

Nom : Prénom : Date de naissance:/...../19..

Adresse : Profession antérieure :

Code postal : Commune :

Tel domicile : Tel portable :

E-mail (indispensable pour vous informer) :

Nouvel adhérent Ancien adhérent

L'adhésion à la RSPFY comprend:

1-La cotisation de base de 40 € qui inclut :

la licence multi-activités F.F.R.S, l'assurance de base, l'abonnement trimestriel à la revue Vitalité de la FFRS.

Elle est commune à toutes les activités du club et permet de pratiquer des activités occasionnelles dans les 500 autres clubs de France affiliés à la F.F.R.S.

2-Les cotisations par Activités pratiquées (voir page 2 Cochez la ou les case(s) choisie(s))

Documents à fournir :

- **Le Bulletin d'adhésion** dûment rempli et signé (pages 1 et 2)
- **Un Certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique de vos activités dans les cas suivant :
 - vous êtes un **nouvel adhérent**
 - vous êtes un **ancien licencié dont le certificat médical a plus de 3 ans** ou **vous avez répondu oui à une ou plusieurs réponses du questionnaire de santé**
- **L'attestation relative au questionnaire de santé** dûment remplie **si vous répondez non à toutes les questions du questionnaire de santé pour renouveler votre licence**
- **Le bordereau détachable d'Assurance Dommages Corporels** dûment rempli
Votre licence inclut déjà cette assurance "dommages corporels"; toutefois, vous avez la possibilité de souscrire, ou non, 2 garanties complémentaires : MSC IA PLUS(+6€) et Effets personnels(+30€)
- **Une photo récente et une photocopie de votre carte d'identité** (pour les **nouveaux adhérents**)
- **Un chèque pour la cotisation de base, un chèque par activité et éventuellement un chèque par option complémentaire d'assurance** à l'ordre de la **R.S.P.F.Y.**
- **Une enveloppe longue timbrée à votre adresse**

Adresser le tout à : Monique Bouquet, 32 Rue De Clairefontaine, 78120 RAMBOUILLET

Tel : 06 30 16 75 51

NB : Toute adhésion et cotisation prises pour la saison 2018-2019 restent dues à l'association quels que soient les motifs de résiliation de l'adhérent.

En application de la loi en vigueur, toutes vos données personnelles ne sont utilisées que pour l'inscription à la Fédération Française de la Retraite Sportive excluant toute autre utilisation de quelque manière que ce soit.

Date

Signature

P 1/2

RETRAITE SPORTIVE PLAINES & FORETS d'YVELINE (R.S.P.F.Y.)**ACTIVITES proposées en 2018-2019**

Cochez la case des activités qui vous intéressent et faites un chèque par activité

Nom :

Prénom :

N° tel port :

Activités	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fitness Bel Air 5 €	Rambouillet	Tous les jours de 9h à 14h = 20 € par mois Tous les jours de 9h à 21h = 30 € par mois Abonnement à régler au Fitness avec présentation de la licence RSPFY				
Tir à l'arc 60 €	Clairefontaine	10h - 12h			10h - 12h	
Marche Nordique 18 €	Rambouillet		8h45 - 12h Marche normale		8h45 - 12h Marche rapide 13h45 - 17h Marche modérée	9h30 - 11h45 Technique Initiation
Balades 10 €	Rambouillet				13h45 - 17h	
Tennis de table 15 €	Cernay la Ville	15h30 - 18h				10h - 12h30
Danse en ligne Débutants 40 €	Rambouillet Salle Dreyfus	14h-15h				
Danse en ligne Confirmés 55 €	Rambouillet Salle Dreyfus	15h-16h30				
Zumba Gold 74 €	Rambouillet La Ruche		13h30 - 14h30			
Méthode Gasquet 76 €	Rambouillet La Ruche		14h30 - 15h30			
Yoga 87 €	Hermeray					10h - 11h20
Gym - Pilate 75 €	Hermeray	9h45- 10h45 11h - 12h			9h30 - 10h30 10h30 - 11h30	
Aquagym	Rambouillet	les cours reprendront dès que la piscine ré-ouvrira (28 pers max / séance)				

Autres Activités proposées (si au moins 10 volontaires pour l'activité) : entourer votre réponse

Randonnées/ Ballades : non oui Pétanque : non oui

Swing-golf : non oui Vélo tout chemin non oui

Autres

Les rassemblements et trajets en co-voiturage ont lieu sur le parking LECLERC de RambouilletPour plus de renseignements sur ces activités, visitez notre site : www.rspfy.frOu bien contactez le : **06 75 09 53 53** ; E-mail = grellier.jean@rspfy.frRappelons que la Retraite Sportive s'adresse **seulement aux Seniors de plus de 50 ans**, à qui elle dédie toutes ces activités sportives **en les ajustant aux aptitudes de ses adhérents.****Sport adapté ... = Santé préservée... et ... Senior conservé**