

BULLETIN d'ADHESION - SAISON 2020-2021 (nouveaux adhérents)

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

Adresse : Profession antérieure :

Code postal : Commune :

Tel domicile: Tel portable :

E-mail (indispensable pour vous informer) :

Nouvel 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**. => vérifiez bien votre adresse postale ci-dessus ;

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 cases choisies)

Documents à fournir :

- **Ce Bulletin d'adhésion** dûment rempli et signé (pages 1 et 2)
- **Un Certificat médical** de **moins de six mois** autorisant la pratique de vos activités ;
- **Le bordereau détachable d'Assurance Dommages Corporels** dûment rempli
- **Une photo récente et une photocopie de votre carte d'identité**
- **Un chèque pour la cotisation de base, plus 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** (format 22 x 11)

Adresser le tout à : Mireille ALBA , 17 rue de Chartres, 78610 Le PERRAY en YVELINES

Tel : 06 27 49 10 45

NB : *Toute adhésion et cotisation prises pour la saison 2019-2020 restent dues à l'association.*

Au regard 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 2020-2021 (nouveaux adhérents)

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

Nom :

Prénom :

N° tel port :

Activités Tarifs	Lieu	Lundi	Mardi	Mer credi	Jeudi	Vendredi
Fitness - Bel Air 5 €/an	Rambouillet	Tous les jours 8h -12h => activités proposées à notre club avec un tarif spécial sur présentation de la licence RSPFY => voir le Fitness ;				
Tir à l'arc 60 €/an	Clairefontaine		10h - 12h		10h - 12h	
Tennis de table 15 €/an	Cernay la Ville	15h30 - 18h				10h - 12h30
Rando-Balade 11€/an	Rambouillet		14h – 17h Rando-balade	8h30-12h RANDO		
Marche Nordique 18 €/an	Rambouillet		8h45 - 12h Marche normale		8h45 - 12h Marche rapide 13h30 - 17h Marche modérée	9h30 - 12h Technique Initiation
Danse en ligne Débutant = 40 €/an	Rambouillet	Salle Dreyfus 14h -15h				
Danse en ligne Confirmés = 55 €/an	Rambouillet	Salle Dreyfus 15h - 16h30				
Gym- Santé-cardio 70 €/an	Gymnase Le Perray		10h15- 11h15 70 €/an			
Gym - Pilate 75 € an /	Hermeray	9h45 - 10h45 11h - 12h			9h30 - 10h30 10h30 - 11h30	
	Rambouillet La Ruche		13h15-14h15 75 €/an			
Zumba Gold 74 €ou 110 €/an	Rambouillet La Ruche		14h30 -15h30 74 €/an		14h -15h30 110 €	
Gym-douce-Gasquet 76 €/an	Le Perray				11h - 12h	
YOGA (1h 20mn) 87 € an /séance	Hermeray					10h -11h20
	Le Perray					14h - 15h20
Aquagym 145 €/an (30 séances)	Les Essarts le Roi	Pour réserver => Contacter Régine Collongues Tel : 06 37 12 87 06 vos séances Et A.M. LEQUERE Tel : 06 10 08 76 23				
VTC 20 €/an (Vélo tout chemin)	Rambouillet	Contactez le 06 75 09 53 53				

Pour plus de renseignements sur ces activités, **visitez notre site : www.rspfy.fr** rubrique : **Activités**
Ou bien contactez le : **06 75 09 53 53** E-mail = grellier.jean@rspfy.fr

Autre Activité possible (si au moins 10 participants) : entourer votre réponse

Pétanque : non oui

Rappelons que la Retraite Sportive s'adresse aux seniors de plus de 50 ans