

COTISATION ANNUELLE

TARIFS : Adhésion + licence FFRS + assurance
Réduction au conjoint (5€) / cartes PASS (35€)

- **Gym** : 130 € (2 cours/semaine)
- **Yoga** : 150 €
- **Rando** : 120 €
- **Balade/Marche Tonique/Danse** : 85 € (gratuit pour les adhérents aux autres activités)
- **Séjour randos conjoint de l'adhérent** : (Coût licence)
- **Séjour randos non-adhérents** : 85 €

Tarifs -20% pour 2 ou 3 activités

- **Gym + Yoga** : 224 €
- **Yoga + Rando** : 216 €
- **Gym + Rando** : 200 €
- **Gym + Rando + Yoga** : 320 €

Dossier d'inscription:

- Fiche d'inscription
- 1 photo d'identité (pour les nouveaux adhérents)
- 3 enveloppes timbrées à votre adresse **ou** courriel
- Règlement (Possibilité de régler en 3 fois)
- Auto-questionnaire de santé pour vous permettre d'adapter l'activité envisagée à vos capacités.



INTERGENER'ACTION

« LE » club sportif des séniors de plus de 50 ans !!!



Dans une ambiance conviviale,
venez pratiquer des

Activités physiques et de loisirs

encadrées par des éducateurs
diplômés d'état ou fédéraux



Un essai gratuit sans engagement

Permanences les trois premiers vendredis
du mois de 9h à 12h au Stade G.Mistral
(des cités) Rue Pierre Sépard 13200 Arles

tél. : 06.09.84.65.01

Site web: <http://www.interg.e-monsite.com>

E-mail: interg13200@gmail.com

Facebook : Intergénération



Adresse postale: Intergénération
Maison des Associations
3, Boulevard des Lices - 13 200 Arles

GYMNASTIQUE

stretching, pilates, travail du dos,
renforcement musculaire, cardio.

SALLE DU STADE DES CITES

MARDI de 16H30 à 17H30

JEUDI de 16H15 à 17H00

SALLE DE BARIOL

MARDI de 10H30 à 11H30

JEUDI de 10H30 à 11H30

RANDONNEES PEDESTRES

4 à 6 randonnées mensuelles en semaine,
en journée ou $\frac{1}{2}$ journée - Lundi et vendredi
+ ponctuellement le jeudi et sorties 2 jours

BALADES

Le lundi selon programme

MARCHE TONIQUE

3 séances mensuelles le lundi matin.

**Ces sorties sont détaillées dans un
programme trimestriel.**

YOGA

Stade G. Mistral (des cités)
Rue Pierre Sépard

JEUDI de 17h00 à 18h00

SEJOURS PLEINE NATURE

3 séjours basés sur des activités
sportives et de loisirs
(Randonnées, raquettes)

DANSES DU MONDE

Salle des peupliers (Barriol)
rue de Cascina

Vendredi de 10H15 à 11H15

**Organisation d'un loto et
d'un vide-greniers par an**