

Contact :

LaSoSa3  
Denis Ruetsch  
6 rue du moulin  
68220 HEGENHEIM



# Le sport à tout âge

www.lasosa3.fr

✉ [contact@lasosa3.fr](mailto:contact@lasosa3.fr)

## Dossier d'adhésion à remplir et retourner au plus rapide saison du 12 septembre 2022 au 16 juin 2023

### Coordonnées :

Nom : ..... Prénom : .....

Nom, Prénom du mineur (uniquement cours enfant) : .....

Date de naissance : ..... Tel : .....

Rue : ..... Ville : 68.....

Mail : ..... @ .....

**( !!! Confirmation d'inscription notifiée par mail !!! )**

### TARIFS :

**1 Cours => 102 € la saison**

**2 Cours => 180 € la saison**

**3 Cours => 250 € la saison**

Le choix de participation est à déterminer en début d'année. Le panachage des cours n'est PAS autorisé.

En référence au règlement interne de LaSoSa3, tout abonnement souscrit **est dû en sa totalité.**

### Choix de séance(s) pour la saison 2022/2023 :

#### Lundi :

17h00 – 18h00 : **Gym En Forme**® (Sport santé – cours Sénior **avec Sandra**)

18h15 – 19h15 : **Corporal Gym By Sandra** (Gym douce, Fitness Gym sans rebond **avec Sandra**)

19h30 – 20h30 : **Zumba**®-RM (Mix Zumba et Renfo. Muscu. avec des baguettes **avec Laetitia**)

#### Mardi :

18h30 – 19h30 : **Mix'Move**® (Strong, HIIT, circuit training, step, renfo. muscu. **avec Sonia**)

19h30 – 20h30 : **Gym'namique**® (Fitness Gym dynamique **avec Sandra**)

#### Mercredi :

14h00 – 14h45 : **P'tit Bout**® (3/4 ans =>enfants scolarisés **avec Camille**)

15h00 – 15h45 : **P'tit Bout**® (5/6 ans **avec Camille**)

16h00 – 16h45 : **R'Eveil Sport**® (2/3 ans =>enfant pas encore scolarisé **avec Camille**)

17h00 – 18h00 : **Cliqu'Sport**® (7/11 ans **avec Camille**)

#### Jedi :

18h30 – 19h30 : **Mix'Move**® (Strong, HIIT, circuit training, step, renfo. muscu. ) **avec Sonia**)

19h30 – 20h30 : **Zumba-Step**® (Cours cardio **avec Sonia**)

Par ma signature, je certifie avoir lu et pris note du règlement interne de LaSoSa3

Signature de l'adhérent

ou de son représentant légal : .....