



Association pour le **D**éveloppement des **A**ctivités **P**hysiques à l'**A**ge de la **R**etraite  
Maison des Associations - Boite G2 - 67 rue St François de Sales - 73000 CHAMBERY  
Tel : **04 79 33 68 52** – email : **adapar-cds@orange.fr** – Site internet : **www.adapar.fr**  
Permanences : **le jeudi de 14h00 à 17h00** (hors vacances scolaires)

Permanences d'adhésion **Lundi et jeudi** de 14h à 17h du 1<sup>er</sup> septembre au 20 octobre inclus

### ADHÉSION 2022/ 2023

**MERCI DE REMPLIR TRES LISIBLEMENT CET IMPRIME ET DE COMPLETER TOUTES LES RUBRIQUES**

#### VOUS ÊTES :

Ancien adhérent : n° de licence FFRS :

**Nouvel** adhérent **Date de naissance** : .....

Mme / Mr **Nom (en majuscules)** : .....

**Prénom** : .....

**Adresse** : ..... **CP** : .....

**Ville** : .....

**Tél. Fixe** :

**Mobile** :

**Adresse mail** : ..... @ .....

**Personne à prévenir** :

**Tél** :

**Votre ancienne profession** : .....

**Souhaite/accepte être BENEVOLE** : **oui non** : dans le domaine suivant :

Accueil activité en salle - secrétariat /saisie des adhésions - animation - occasionnel

**Gymnastique** Je m'inscris à un seul cours pour l'année 2022 - 2023 :

**Salle** ..... **Jour** ..... **Heure** .....

#### Droit à l'Image :

Acceptez-vous la publication sur le site internet de l'ADAPAR de photos vous concernant ? :

**oui**

**non**

#### VOTRE COTISATION :

Adhésion 2022-2023 (\*)

= **54 €**

#### Options

Assurance complémentaire "MSC IA +"

= **6 €**

Assurance Effets Personnels"

= **27 €**

(\*) Parts FFRS + assurance : 21 € Part CORERS : 2 € Part CODERS : 2 €. Part club : 29 €

**Total = .....**, payé par **chèque** à l'ordre de **ADAPAR** (*un chèque par adhérent, SVP*)

**Chèque n°** ..... **daté du** ..... **Banque** .....

+ 1 Enveloppe timbrée format « **DL** » (110 X 220) à votre adresse

**Je m'engage à respecter les règles sanitaires**, selon le(s) mode(s) en vigueur durant toute la saison sportive *notamment à disposer d'un pass sanitaire pour toutes les activités pour lesquelles il pourrait être demandé en cours de saison* ainsi que les gestes barrière et les consignes spécifiques à la pratique des activités dans le cadre de la pandémie COVID 19.

**Date**

**Signature obligatoire**

**Dossier reçu le** : .... / .... / .... **licence saisie le** : .... / .... / ....

**licence envoyée le** : .... / .... / ....

## VOS ACTIVITES envisagées avec l'ADAPAR Combe de Savoie Année 2022-2023

Avant de choisir vos activités, vous référer au site internet ([www.adapar.fr](http://www.adapar.fr)) ou aux informations données lors des permanences

CODE	ACTIVITES EXPRESSION CORORELLE	CODE	ACTIVITES DANSEES
10	GYMNASTIQUE	26	DANSE DE SALON (danse en couple)
20	YOGA	14	DANSES EN LIGNE
21	QI GONG	12	DANSE COUNTRY
23	TAI CHI	13	DANSES TOUS PAYS
25	GYMNASTIQUE PILATES		

CODE	ACTIVITES DE REMISE EN FORME	CODE	ACTIVITES INTERIEURES
81	SECTION MULTI ACTIVITES SENIORS	15	TIR A L'ARC
82	ACTIV'MÉMOIRE	16	TENNISE DE TABLE

CODE	SPORT DE NATURE	CODE	SPORT DE NATURE HIVERNAUX
40	MARCHE NORDIQUE	50	SKI ALPIN
41	PETANQUE	51	SKI "DOUX"
43	CYCLOTOURISME	52	SKI DE FOND
47	VTC <b>SUSPENDU</b>	53	RAQUETTES A NEIGE

CODE	ACTIVITES DE RANDONNEES (***)	CODE	SPORTS NAUTIQUES (savoir nager)
60	RANDOS MINI-BALADES	75	AVIRON
61	PAR MONTS ET PAR VAUX	76	KAYAK <b>SUSPENDU</b>
62	RANDOS MONTAGNES	77	VOILE CATAMARAN <b>SUSPENDU</b>
		78	PADDLE <b>SUSPENDU</b>

CODE	ACTIVITES AQUATIQUES	CODE	ACTIVITES CULTURELLES
80	AQUAGYM AIX LES BAINS	30	CHORALE <b>EN ATTENTE DE CHEF DE CHŒUR</b>
72	AQUAGYM CHAMBERY		
73	AQUABIKE OLYMPE		
71	NATATION CHAMBERY		

(\*) En rose les Activités payantes (paiement à la 1er séance : coût additionnel, tableau ci-dessous

(\*\*) Activités suspendues en raison d'absence de Responsable d'Activité

(\*\*\*) inscription préalable obligatoire via le site internet : mode d'emploi disponible en ligne

ACTIVITE	PRIX	PERIODE	ACTIVITE	PRIX	PERIODE
QI GONG	35 €	PAR TRIMESTRE	AVIRON	15 €	LA SEANCE (1/2 Journée) minimum 5 personnes
YOGA	55 €	POUR L'ANNEE	KAYAK	20 €	LA SEANCE (1/2 Journée) minimum 1 personnes
PILATES	80 €	POUR L'ANNEE	VOILE	20 €	LA SEANCE (1/2 Journée) minimum 1 personnes
AQUAGYM AIX LES BAINS	85 €	12 SEANCES/trim (Entrée comprise)	CATAMARAN	20 €	LA SEANCE (1/2 Journée) minimum 1 personnes
AQUAGYM CHAMBERY	65 €	10 SEANCES/trim (Entrée comprise)	PADDLE	20 €	LA SEANCE (1h30)
AQUABIKE OLYMPE	70 €	10 SEANCES/trim (Entrée comprise)	CHORALE	25 €	POUR L'ANNEE
NATATION	65 €	10 SEANCES/trim (Entrée comprise)			

Cette année pas de séjours en prévision, faute de responsables pour les organiser