

Règlement

Admission

La participation aux activités proposées par '**Bouger pour vous détendre**' implique l'adhésion à l'association. A ce titre, l'adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur ainsi que l'acquiescement de la cotisation associative annuelle.

Cotisation et inscription

Le montant de la cotisation est valable pour l'année en cours du 1er janvier au 31 décembre.

La cotisation peut être acquittée par chèque, à l'ordre de l'association '**Bouger pour vous détendre**', ou en espèces.

Ce document servira de justificatif

Les cotisations perçues ne sont pas remboursables.

Séance d'initiation

Sur autorisation du président ou du professeur, une séance d'initiation pourra être accordée. Le bénéficiaire pourra ensuite adhérer à l'association afin de participer aux séances suivantes.

Président : Bruno Buquet tél : 06-67 13 25 14

Professeur : Astrid Kamminga tél : 06-83 00 45 48

Mail : bougerpourvousdetendre@gmail.com

Mairie Saint-Quentin la- Motte Croix-Bailly, Salle des Associations
40,rue André Delignière 80880 Saint- Quentin- la- Motte-Croix- Bailly

Date :

Signature :



Bouger pour vous détendre

Les exercices que nous faisons, vous apportent bien-être et détente.
L'entraînement s'inspire entre autre du 'Qi-gong', ainsi votre souplesse s'améliore.
Maîtrise de la respiration et découverte du Qi (énergie) font aussi parties des séances.

Les leçons se déroulent dans le calme et vous aident à vous concentrer.

Horaires : Jeudi 18h00 – 19h00
 Jeudi 19h15 – 20h15
 Il est recommandé d'arriver avant le début de séance.

Tenue : Tenue confortable
 Chaussures à semelles souples ou chaussettes anti-glissantes.

Tarifs :	Cotisation annuelle	45 Euro
	Adhésion du 1er janvier au 31 mars	45 euro
	Adhésion du 1er avril au 30 juin	35 euro
	Adhésion du 1er septembre au 30 novembre	20 euro
	Adhésion du 1er au 31 décembre	10 euro

Si possible, en cas d'empêchement, avertir Astrid au 06-67 13 25 14

Merci de nous confirmer votre adresse mail à :
bougerpourvousdetendre@gmail.com

Règlement

Admission

La participation aux activités proposées par '**Bouger pour vous détendre**' implique l'adhésion à l'association. A ce titre, l'adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur ainsi que l'acquittement de la cotisation associative annuelle.

Cotisation et inscription

Le montant de la cotisation est valable pour l'année en cours du 1er janvier au 31 décembre.

La cotisation peut être acquittée par chèque, à l'ordre de l'association '**Bouger pour vous détendre**', ou en espèces.

Ce document servira de justificatif

Les cotisations perçues ne sont pas remboursables.

Séance d'initiation

Sur autorisation du président ou du professeur, une séance d'initiation pourra être accordée. Le bénéficiaire pourra ensuite adhérer à l'association afin de participer aux séances suivantes.

Président : Bruno Buquet tél : 06-67 13 25 14

Professeur : Astrid Kamminga tél : 06-83 00 45 48

Mail : bougerpourvousdetendre@gmail.com

Mairie Saint-Quentin la- Motte Croix-Bailly, Salle des Associations
40,rue André Delignière 80880 Saint- Quentin- la- Motte-Croix- Bailly

Adhérent :

Date :





Bouger pour vous détendre

Année 2016

Demande d'adhésion

Renouvellement d'adhésion

NOM

PRENOM

ADRESSE

VILLE

CODE POSTAL

ADRESSE MAIL

TELEPHONE / PORTABLE

Jeudi soir 18h – 19h00
Jeudi soir 19h.15 – 20h15

Paiement

Chèque

Espèces

Date :

Signature :