



FAMILLE LORRAINE METZ-BORN Y

Centre Socioculturel du Bon Pasteur – 10 rue du Bon Pasteur 57070 METZ ☎ 03 87 74 44 33
E-mail : fam.lor.metz-borny@wanadoo.fr - Site Internet : www.famillelorraine-metz-borny.com

N° Adhérent

Dossier d'Inscription 2019/2020

Vous :

NOM – Prénom
Date de naissance.....
Profession
Adresse
Code postal Ville.....
☎ Domicile..... ☎ Portable
☒ Courriel..... @

1^{ère} adhésion
 renouvellement
(avant le 1/08/2019)

Situation familiale :

célibataire marié(e)
 divorcé(e) veuf(ve)
 concubin(e) pacsé(e)
 monoparental(e)

Votre conjoint :

NOM – Prénom
Date de naissance.....

Nombre d'enfants MINEURS composant la famille :

ENFANTS PRATIQUANT UNE ACTIVITE

Nom	Prénom	Date de naissance	Code activité

MODALITES D'INSCRIPTION

- Fiche d'inscription **dûment complétée**
- Règlement de l'adhésion (**18 € par famille**)
- Certificat médical obligatoire** à fournir dès la première séance (sauf Club SENIORS AMITIE et INFORMATIQUE pour tous)
- Questionnaire de santé

**Le dossier d'inscription doit être OBLIGATOIREMENT complet pour participer à l'activité.
Aucun remboursement ne sera effectué pour quelque motif que ce soit.
Aucun cours d'essai ne sera possible pour les activités en piscine.**

Personne à prévenir en cas d'urgence : ☎ :

Fait à Metz, le

Signature

CADRE RESERVE AU SECRETARIAT

Date d'inscription..... PRE Bon PML
 Bon Pass'Av.

Règlement de **L'ADHESION (SIMPLE)** à la Famille Lorraine de Metz-Borny à l'inscription pour la saison 2019/2020 :
Si règlement par chèque : N° du chèque : Montant :
Si règlement en espèces : N° du Reçu : Montant :

Règlement de **L'ACTIVITE** (ou des activités) **en une seule fois** pour la saison 2019/2020 :
Si règlement par chèque : N° du chèque : Montant :
Si règlement en espèces : N° du Reçu : Montant :

Règlement de **L'ACTIVITE en 3 fois** (si règlement en espèces : N° de reçu)
N° du 1^{er} chèque encaissé le 30/09/2019..... Montant :
N° du 2^{ème} chèque encaissé le 02/01/2020..... Montant :
N° du 3^{ème} chèque encaissé le 01/04/2020..... Montant :

- TARIF DEGRESSIF (applicable uniquement par PRATIQUANT et sur les ACTIVITÉS EN SALLE)

Code activité	Tarif 1 (tarif plein) 1 cours piscine Ou 1 activité en salle	Tarif 2 (- 10%) Sur la 2 ^{ème} activité en salle	Tarif 3 (- 20%) Sur la 3 ^{ème} activité en salle	Activités enfants (- 10%) A partir du 2 ^{ème} enfant pratiquant	PML Pass'Av.	TOTAL

Cocher les activités que vous souhaitez pratiquer (Prénom du pratiquant dans la case correspondante)
Le tarif annuel est calculé pour une activité et une séance par semaine.

ACTIVITES EN SALLE - ADULTES (CSC Bon Pasteur)

GYMNASTIQUE – tarif annuel : 132 euros				
Gymnastique pour tous	Mardi	10h00 à 11h00	G1	Complexe Sportif Grange aux bois
Mix Tonic	Jeudi	19h35 à 20h35	MT1	
Gym Forme	Vendredi	10h00 à 11h00	GF1	
COUNTRY – tarif annuel : 123 euros				
Country	Lundi	18h45 à 20h15	C1	
PILATES – tarif annuel : 141 euros				
Pilâtes	Mardi	12h15 à 13h15	P1	
		18h30 à 19h30	P2	
	Jeudi	12h30 à 13h30	P3	
YOGA – tarif annuel : 153 euros				
Yoga	Mardi	14h15 à 15h30	Y1	
	Mercredi	18h15 à 19h30	Y2	

ACTIVITES DIVERSES

SECTION MARCHÉ – Dimanche – Possibilité de covoiturage				
Marche FFSP Programme des marches à retirer au secrétariat			MA	
Marche Santé (5 / 6 km) Jeudi de 10h00 à 11h30			MS	
CLUB SENIOR AMITIE – Salle 118 – Bon Pasteur				
Jeux de cartes et de société – Goûters et repas conviviaux Jeudi de 14h00 à 17h30			3A	
INFORMATIQUE POUR TOUS – tarif annuel : 60 euros 10, rue Bon Pasteur – Metz-Borny (avec Ordinateur portable personnel)				
Débutants - Jeudi de 9h30 à 11h30			I1	
Avancés - Mardi de 9h30 à 11h30			I2	

 **ATTENTION : L'horaire de natation comprend le temps d'habillage et de déshabillage**

NATATION ADULTES – PISCINE DU BON PASTEUR

APPRENTISSAGE (45 min) – tarif annuel : 153 euros				
Natation Adultes	Lundi	19h30 à 20h15	NA1	
FAMILIARISATION AQUATIQUE (45 min) – tarif annuel : 153 euros				
Niveau 1	Samedi	9h00 à 9h45	FA1	
Niveau 2	Samedi	9h45 à 10h30	NA2	

GYMNASTIQUE AQUATIQUE - PISCINE DU BON PASTEUR

GYM NASTIQUE AQUATIQUE (1h00) – tarif annuel : 180 euros				
Gymnastique aquatique	Lundi	12h00 à 13h00	GA1	
	Mardi - Aqua-Energie	19h45 à 20h45	GA2	
		20h45 à 21h45	GA3	
	Mercredi	12h15 à 13h15	GA4	
		13h15 à 14h15	GA5	
	Mercredi - Aqua-Energie	19h30 à 20h30	GA6	
		20h30 à 21h30	GA7	
	Jeudi	14h00 à 15h00	GA8	
		15h00 à 16h00	GA9	
		16h00 à 17h00	GA10	
		19h15 à 20h15	GA11	
		20h15 à 21h15	GA12	

AQUA FITNESS – PISCINE BELLETANCHE

AQUAFITNESS – tarif annuel : 180 euros				
Aqua-Fitness	Lundi	18h00 à 19h00	GA13	
	Vendredi	8h15 à 9h15	GA14	

AQUA ENERGIE – PISCINE LOTHAIRE

AQUA-ENERGIE – tarif annuel : 180 euros				
Aqua-Energie	Vendredi	17h00 à 18h00	GA15	

NATATION ENFANTS – PISCINE DU BON PASTEUR

NATATIONS ENFANTS (30 min) – tarif annuel : 129 euros				
Débutants	Lundi	18h15 à 18h45	BP1	
Moyens		18h45 à 19h15	BP2	
Débutants	Mardi	17h05 à 17h35	BP3	
Moyens		17h35 à 18h05	BP4	
Débutants	Jeudi	17h00 à 17h30	BP5	
Moyens		17h30 à 18h00	BP6	
Moyens forts		18h00 à 18h30	BP7	
Moyens forts		18h30 à 19h00	BP8	
Débutants	Samedi	10h30 à 11h00	BP9	
NATATION ENFANTS (45 min) – tarif annuel : 153 euros				
Moyens	Samedi	11h00 à 11h45	BP10	

NATATION ENFANTS – PISCINE BELLETANCHE

NATATION ENFANTS (45 min) – tarif annuel : 153 euros				
Moyens	Lundi	17h00 à 17h45	B1	
PERFECTIONNEMENT (1h00) – tarif annuel : 162 euros				
Perfectionnement 4 nages	Lundi	18h00 à 19h00	B2	
JEUNES SAUVETEURS (1h00) – tarif annuel : 162 euros				
Première année	Jeudi	19h00 à 20h00	B3	

NATATION ENFANTS – PISCINE LOTHAIRE

NATATION ENFANTS (45 min) – tarif annuel : 153 euros				
Perfectionnement -10 ans	Mardi	17h00 à 17h45	L1	
Perfectionnement +10 ans	Mardi	17h45 à 18h30	L2	

ACTIVITES AU SOL - ENFANTS (CSC Bon Pasteur)

DANSE – tarif annuel : 120 euros	
Eveil à la danse (de 4 à 6 ans)	Jour et horaires à confirmer
Modern jazz (à partir de 7 ans)	

Horaires d'ouverture du secrétariat pour les Inscriptions 2019 / 2020

Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 14h à 18h00
Le vendredi : de 9h à 12h
(Fermé le vendredi après-midi)

Saison 2019 / 2020

Reprise des activités le 9 septembre 2019



Attention : Piscine Lothaire 1^{er} octobre 2019



NOUVEAUTÉS

*Marche santé
Danses enfants*

ATELIERS
PARENTS / ENFANTS



Pour les seniors



Club Séniors Amitié

Venez rompre votre solitude, créer des relations
en vous inscrivant dans diverses activités :

- Partager un goûter
- Jeux de sociétés
- Activités intergénérationnelles
- Bibliothèque (nombreux livres)

....et bien d'autres activités encore !

Divers ateliers seront proposés tout au long de la saison



Le programme sera diffusé
en temps utile