



# FAMILLE LORRAINE METZ-BORNY

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](mailto:fam.lor.metz-borny@wanadoo.fr) - Site Internet : [www.famillelorraine-metz-borny.com](http://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<sup>ère</sup> adhésion  
 renouvellement  
**(avant le 1/08/2019)**

### Votre conjoint :

NOM – Prénom .....  
Date de naissance.....

### Situation familiale :

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

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<sup>er</sup> chèque encaissé le 30/09/2019..... Montant : .....  
N° du 2<sup>ème</sup> chèque encaissé le 02/01/2020..... Montant : .....  
N° du 3<sup>ème</sup> 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 <sup>ème</sup> activité en salle	Tarif 3 (- 20%) Sur la 3 <sup>ème</sup> activité en salle	Activités enfants (- 10%) A partir du 2 <sup>ème</sup> 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)**

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

**ACTIVITES DIVERSES**

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

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

**NATATION ADULTES – PISCINE DU BON PASTEUR**

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

**GYMNASTIQUE AQUATIQUE - PISCINE DU BON PASTEUR**

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

## AQUA FITNESS – PISCINE BELLETANCHE

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

## AQUA ENERGIE – PISCINE LOTHAIRE

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

## NATATION ENFANTS – PISCINE DU BON PASTEUR

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

## NATATION ENFANTS – PISCINE BELLETANCHE

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

## NATATION ENFANTS – PISCINE LOTHAIRE

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

## 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<sup>er</sup> 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