

Certificat médical 4S

(daté de moins de 3 mois)

Je soussigné·e Docteur·e

certifie avoir examiné (nom et prénom)

né·e le

et n'avoir constaté aucune contre-indication
à la pratique des activités physiques proposées
par **4S** en 2023 / 2024 :

aquabike, aquagym, gym douce, sophrologie,
yoga, qi-gong, taï-chi, canoë / dragon-boat,
raquettes, ski de fond, self-défense, danse, rando
marche et rando vélo, escalade, hand-ball.

Date de l'examen

Signature et cachet professionnel

ODYSSEA
ensemble contre le cancer du sein



LE DÉPARTEMENT



PARTENAIRE



AGGLOMÉRATION



AV. LES BAINS
RIVIERA DES ALPES



fêter

solidarité



flotter



équilibrer



rouler



marcher



ramer



www.association4s.org

photos: Lucia Palenzuela ©

infographie: Pierre Lorret



**SPORT
SANTÉ
SOLIDARITÉ
SAVOIE**

Activités 2023 / 2024

accompagnement des femmes
atteintes d'un cancer féminin

AQUABIKE

YOGA

AQUAGYM

MARCHE

SELF-DÉFENSE

VÉLO DOUX

SOPHROLOGIE

GYM DOUCE

TAÏ-CHI / QI-GONG

DRAGON BOAT



Accueil 4S

Maison des Associations de Chambéry
1^{er} étage gauche - Jeudi 9h 30 à 11h 30
(hors vacances scolaires et jours fériés)

07 82 22 60 11

adherentes4s@gmail.com

✉ Christiane Maillet, secrétaire
20 rue des Tilleuls - 73000 Chambéry

www.association4s.org

Facebook : **4S** et **alameravelo**

19 heures d'Activités Physiques Adaptées par semaine du 18 septembre 2023 au 30 juin 2024

(hors vacances scolaires et jours fériés)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>11h 15 / 12h 15 AQUABIKE 1 avec Tiffany Aquafit Relax 203 chemin du Cruet Drumettaz</p>	<p>11h 15 / 12h AQUAGYM 1 avec Marie Olympe Aqua Fitness 1247 av. Houille Blanche Chambéry</p>	<p>10h 30 / 12h 15 SOPHRO 1 avec Arlette salle des mariages Bissy</p>	<p>11h 15 / 12h AQUABIKE 2 avec Marie Olympe Aqua Fitness 1247 av. Houille Blanche Chambéry</p>	<p>10h 30 / 12h 15 SOPHRO 2 avec Arlette salle des mariages Bissy</p>
<p>14h / 16h VÉLO DOUX avec Jean-Marc (lundi ou vendredi) rdv par mail</p>	<p>14h 30 / 16h 30 MARCHE avec Yolaine rdv par mail</p>		<p>12h 30 / 13h 15 AQUAGYM 2 avec Marie piscine du Stade Chambéry</p>	
<p>15h 30 / 16h 30 TAÏ CHI/QI GONG avec Michel gymnase des Combes les Hauts de Chambéry</p>			<p>13h 30 / 15h 30 DRAGON BOAT (horaire d'hiver) Le Bourget-du-Lac Partenariat CLBCK</p>	<p>14h / 16h VÉLO DOUX avec Jean-Marc (lundi ou vendredi) rdv par mail</p>
<p>18h 30 / 20h YOGA avec Laurence salle des mariages Bissy</p>	<p>18h / 19h GYM DOUCE salle de Mérande Chambéry</p>	<p>18h / 19h 45 SOPHRO 3 avec Arlette La Maison 718 rue des Belledonnes La Ravoire</p>	<p>18h / 20h DRAGON BOAT (horaire d'été) Le Bourget-du-Lac Partenariat CLBCK</p>	<p>16h / 17h SELF-DÉFENSE avec Michel gymnase des Combes les Hauts de Chambéry</p>

ET TOUS LES STAGES DE DÉCOUVERTE (30 € par stage)

Macadam Rose avec Yolaine • 30/09, 10h à 11h à Chambéry ; 2, 9, 16, 23/10, 9h30 à 10h 30 à Challes-les-Eaux

Yoga du son avec Sylvie / gymnase des Combes • **les samedis de Toussaint à Noël / 10h à 11h 30**

Théâtre d'impro avec Laurence / salle de Mérande • **les jeudis de Toussaint à Noël / 16h 30 à 18h**

Initiation skating • en janvier ou février 2 fois 2 h (si neige)

Modern danse avec Caroline / salle de Mérande • **les mardis de janvier et février / 14h à 15h 30**

Hand-ball en partenariat avec la "Team Chambéry Savoie Mont Blanc Handball" / gymnase Groupama Académie

• **5 lundis entre les vacances de février et Pâques / 9h 30 à 11h**



Inscription 2023 / 2024

Dossier complet à envoyer à **45** 20 rue des Tilleuls 73000 Chambéry

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone

Mail

1^{ère} inscription Renouvellement

Vos activités régulières

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> aquabike 1 | <input type="checkbox"/> aquagym 1 |
| <input type="checkbox"/> aquabike 2 | <input type="checkbox"/> aquagym 2 |
| <input type="checkbox"/> gym douce | <input type="checkbox"/> yoga |
| <input type="checkbox"/> self-défense | <input type="checkbox"/> sophrologie 1 |
| <input type="checkbox"/> taï-chi/qi-gong | <input type="checkbox"/> sophrologie 2 |
| <input type="checkbox"/> marche | <input type="checkbox"/> sophrologie 3 |
| <input type="checkbox"/> vélo doux | <input type="checkbox"/> dragon boat |

une enveloppe timbrée à votre adresse

règlement intérieur lu et approuvé

Date et signature

Adhésion

• **Certificat médical** (voir au dos)

• **Chèque à l'ordre de 45**
(incluant licence UFOLEP et assurance)



adhésion : **70 €**

adhésion + supplément vélo : **90 €**

membre sympathisant (newsletter – cotisation libre)

don possible avec attestation fiscale (>15 €)