



>> activités physiques seniors

DU 13 AU 17 AVRIL

COMPLEXE SPORTIF DE LA COUTANCIÈRE

– FORMULAIRE D'INSCRIPTION –

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Téléphone : Adresse mail :

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Nom : Prénom :

Téléphone :

RESPONSABILITÉ

☐ Je participe à une ou plusieurs séances de découverte sous ma propre responsabilité et atteste ne présenter aucune contre-indication à la pratique d'une activité physique.

DROIT À L'IMAGE

☐ J'autorise la Ville de La Chapelle-sur-Erdre à effectuer et reproduire tous reportages photographiques et audiovisuels où j'apparais, réalisés lors des activités de cet évènement. Cette autorisation est consentie à titre gracieux. Aucune photo ou vidéo ne devra me porter préjudice. Je peux annuler cette autorisation à tout moment auprès de la direction concernée.

☐ Je n'autorise pas la prise de vue.

Fait à La Chapelle-sur-Erdre, le / / 2026

Signature :

 Pour tout renseignement, contactez le 06 65 25 39 15.

ACTIVITÉS CHOISIES

(sous réserve de confirmation)

LUNDI 13 AVRIL

Gymnastique douce + stretching

avec *Top Forme*

Salle Gym Tonique Pierre David

- ☐ 9h30–10h15
- ☐ 10h45–11h30
- ☐ 12h00–12h45

Qi Gong

avec *Les Énergies du Souffle*

Salle multisports de La Coutancière

- ☐ 9h30–10h15
- ☐ 10h45–11h30

MARDI 14 AVRIL

Gymnastique d'entretien

avec *ADGE*

Salle Gym Tonique Pierre David

- ☐ 9h30–10h15
- ☐ 10h45–11h30
- ☐ 12h00–12h45

MERCREDI 15 AVRIL

Foot en marchant avec *l'ACC Football*
Gymnase de la Coutancière

- ☐ 9h30–11h00

JEUDI 16 AVRIL

Yoga avec *Les énergies du Souffle*

Salle Gym Tonique Pierre David

- ☐ 9h30–10h15
- ☐ 10h45–11h30
- ☐ 12h00–12h45

Marche Nordique (*parcours de 5 à 6 kms*)

avec *l'ACC Athlétisme*

Départ : Gymnase de La Coutancière

- ☐ 9h30–11h30 (environ)

VENDREDI 17 AVRIL

Marche Santé avec *l'ACC Athlétisme*

Parcours de 3 kms environ

Départ : Gymnase de La Coutancière

- ☐ 9h30–11h00

Cette activité est idéale pour les personnes souffrant d'une pathologie stabilisée et souhaitant reprendre en douceur une activité de marche.

Gymnastique douce seniors

avec *La Gymnastique Gesvrinoise*

Salle Gym Tonique Pierre David

- ☐ 10h00–10h45
- ☐ 11h00–11h45

TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Sport Santé Seniors

avec le Service des Sports de la Ville

Activités physiques douces et variées

Salle multisports de La Coutancière

- ☐ Lundi 13 avril : 12h00–12h45
- ☐ Mardi 14 avril : 12h00–12h45
- ☐ Jeudi 16 avril : 12h00–12h45
- ☐ Vendredi 17 avril : 12h00–12h45

Conditions : avoir plus de 65 ans, être retraité et ne pas avoir pratiqué de sport en association depuis plus de cinq ans.



Tenue de sport, chaussures propres, serviette et gourde d'eau conseillées



En cas de besoin, pensez au "Transport solidaire" avec la Maison Pour Tous (02 40 93 68 19).