

LES JEUX *des seniors !*

Formulaire d'inscription

**Vous souhaitez participer à notre évènement sport-santé senior ?
Merci de nous retourner ce formulaire rempli et signé AVANT LE 1 JUIN**

Informations personnelles :

Nom : Prénom :

Date de naissance : Sexe : Homme Femme

Téléphone :

E-mail (facultatif) :

Commune de résidence :

Autorisez-vous l'UFOLEP à prendre des photos de vous ? Oui

En cas de refus, vous vous engagez à le signaler et vous écarter lors de photos collectives.

En donnant votre accord, vous autorisez l'UFOLEP à les diffuser sur tous nos supports de communication.

Taille de tee-shirt : S M L XL XXL XXXL

Estimation de votre équilibre :

Mauvais Moyen Bon

Pouvez-vous vous relever du sol ?

Non Oui avec une aide Oui

Informations complémentaires :

- Tenue souple et confortable pour la pratique des activités physiques
- Chaussures fermées et confortables (Pas de chaussures à talons)
- Bouteilles d'eau fournies
- Pensez à apporter votre repas

Un formulaire d'inscription par personne

Pour tout complément d'information ou pour envoyer votre formulaire :

01 60 76 16 60 / 07 66 32 58 57 / cm-sante@ufolep91.org

Evènement limité en nombre de places

CHOIX des activités

PETIT-DEJEUNER (09h30/10h00) : Fourni par l'UFOLEP

MATIN (10h/12h15) : Vous allez participer à 2 activités de 1h.

⚠ Numérotez de 1 à 6 vos préférences d'activités (1 : très envie et 6 : peu envie)

Conférence Gestes qui sauvent (*initiation aux premiers secours*) 

Conférence sur les Bienfaits de l'activité physique adaptée / mémoire 

Conférence sur les émotions / stress 

Conférence Nutrition 

Marche nordique 

Marche d'orientation 

MIDI (12h30/14h00) : Repas à prévoir

APRES-MIDI (14h00/16h45) : Vous allez participer à 3 activités de 45 min.

⚠ Numérotez de 1 à 10 vos préférences d'activités (1 : très envie et 10 : peu envie)

Sophrologie 

Poullball (Jeux collectif) 

Sarbacane 

Équilibre, relevé du sol 

Foot marchant 

Escrime / Boxe 

Danse / stretching

Disgolf (frisbee) 

Qi chong 

Yoga assis 

GOUTER (17h/17h30) : FOURNI par l'UFOLEP

Transports :

Vous souhaitez faire du covoiturage

Signature :

Coût total = 10 €

(Chèque à l'ordre de "UFOLEP 91" : à nous remettre lors des séances ou le Jour J)