Contacts et renseignements

Claire Macazaga Tel : 06 47 78 20 24

claire.macazaga@free.fr

Philippe Collard Tel : 06 76 06 23 91

collard.ph@wanadoo.fr

Pour la 8eme année, dans le cadre de la prévention santé au travail, **les mardis et les jeudis de 12h20 à 13h20**, ESTER vous propose de participer à des séances de Marche Nordique. Activité physique encadrée par AthléForm'42. Accessible à tous, quel que soit son niveau initial de forme.

Calendrier : Au total = 36 semaines, 70 séances

En 2017 : Reprise semaine 39 à partir du **mardi 26 septembre 2017**, puis semaines 40 à 51

En 2018 : semaines 1 à 7 / 9 à 15 / 17 à 26 (jusqu'au mardi 26 juin) - **sauf le mardi 1 mai, le mardi 8 mai et le jeudi 10 mai 2018**

Programme :

La programmation des séances comprendra des séances de marche nordique. Les salariés pourront participer à la séance de leur choix, voire aux 2 séances dans la semaine.

Coût d'inscription :

Pour les salariés des **entreprises adhérentes à ESTER**, l'inscription est de **110 €**

Pour les salariés des entreprises non adhérentes à ESTER, le coût d'inscription est de 165 €.

Pour finaliser l'inscription, vous devrez remettre au coach lors d'une séance :

Le bulletin d'inscription complété et un certificat médical de non contre-indication à l'activité physique et sportive, accompagnés du paiement correspondant : soit un chèque de 110€, soit un chèque de 165€, libellé à l'ordre d'**AthléForm'42** (possibilité d'émettre, en une seule fois, 2 chèques soit de 55€, soit de 82,50€. Un sera encaissé immédiatement, le suivant sera encaissé le mois suivant)

À noter :

- Vous pouvez commencer à tout moment et venir essayer sur une séance avant de vous inscrire définitivement
- Vous n'avez besoin que d'une paire de baskets et d'une tenue de sport. Les bâtons vous sont fournis.
- Vous aurez la possibilité de vous changer et de prendre une douche dans un vestiaire de Méons 1.
- Attention, cette activité physique se déroule hors temps travaillé.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

E.MAIL :

ENTREPRISE :

- **Je souhaite m'inscrire aux séances de marche nordique**

En adhérant à cette opération, j'accepte que mon image puisse être utilisée sur des documents promotionnels :

Signature