

COCHEZ LE OU LES TYPES D'ACTIVITÉ QUI NE PRÉSENTENT AUCUNE CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE SPORTIVE CORRESPONDANTE :

I) ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES

- Barre à Terre
- Gymnastique
- Gym Dos
- Gym Douce
- Gym Douce Equilibre
- Gym Douce - Stretch
- Gym Mémoire - Equilibre
- Lâcher Prise - Relaxation
- Méditation Vipassana
- Pilates
- Stretching
- Tennis de Table
- Yoga
- Yoga du Rire
- Zumba Gold

II) ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES

- Abdos Fessiers
- Body Pump
- Danse Country
- Renforcement Musculaire
- Renforcement M. - Stretching
- Réveil Musculaire
- Salsa-Bachata
- Toni-Stretch
- Zumba fitness

III) ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Aquagym Douce et Tonique
- Marche Aquatique Côtière
- Voile

IV) ARTS MARTIAUX

- Qi Gong
- Taiji Quan
- Self Défense

ADHÉRENT

CIVILITÉ : Mme. Mlle. M.

NOM :

Prénom :

MAIL :

**CACHET ET SIGNATURE
DU MÉDECIN TRAITANT**

Fait à :

Le : / /

CACHET

Signature du praticien

CE CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE DOIT ÊTRE REMPLI ET SIGNÉ PAR VOTRE MÉDECIN TRAITANT. IL EST À RENOUELER, EN CAS D'ARRÊT DE PRATIQUE SPORTIVE DE PLUS DE 2 MOIS.