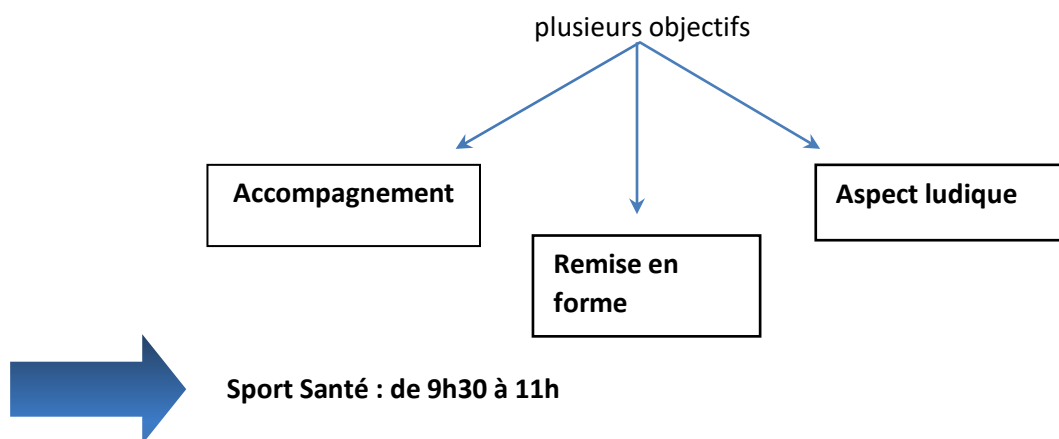


SPORT SANTE ADULTE - Littoral Sport Academy

LE SPORT SANTE ADULTE de Littoral Sport Academy fait son entrée cette année !!

Sessions de 3 séances de 9h30 à 11h le samedi, sur le secteur Toulon Est, nous vous accueillons pour effectuer une séance de Sport Santé.



Qu'est-ce que le Sport Santé ?

Le Sport Santé consiste en la réalisation de séance d'Activité Physique Adaptée encadrée par un éducateur sportif diplômé. Ces séances seront axées sur des domaines précis tels que le renforcement musculaire, le travail aérobie lactique ou alactique, par l'intermédiaire de circuit training ou bloc renforcement. Notre principal objectif est l'amélioration de votre qualité de vie par l'augmentation de votre condition physique globale. Nous recherchons cette sensation de bien-être à travers des séances ludiques favorisant le lien social. Il nous est cher de progresser en s'amusant.

Horaires :

Samedi matin : 9h30 à 11h00

session 1	session 2	session 3	session 4
3 séances 13/01 : renforcement musculaire 20/02 : double tâche 13/03 : cardio training	3 séances 27/03 : séances défis 03/04 : circuit training 10/04: randonnée / Activité pleine air	3 séances 24/04 : cardio training 22/05 : coordination équilibre 29/05 : randonnée / Activité pleine air	3 séances 12/06 : renforcement musculaire 19/06 : double tâche 26/06 : test entretien



FICHE D'INSCRIPTION SPORT SANTE

2020/2021

Informations :

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Adresse postale :

Téléphone :

Email :

Problèmes de santé (asthme, allergies, etc.) :

Fait à.....

Le

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »



Fiche médicale

Prise d'un médicament (hors urgence, en application de l'ordonnance du médecin jointe).

Nom du médicament :

Autres soins (nature des soins, fréquences, horaire, lieu d'intervention) :

.....
.....

Antécédents :

.....
.....

PROTOCOLE D'INTERVENTION D'URGENCE

SIGNE D'APPEL

CONDUITE A TENIR

(À remplir lisiblement par le médecin traitant en conformité avec l'ordonnance à joindre)

(Médicaments, posologie, mode d'administration...)

Signature médecin traitant :

☎ 06 49 25 45 88

✉ activites@littoralsportacademy.com
www.littoralsportacademy.com

Siège social : 43-47 Boulevard de la Roseraie,
83100 Toulon

Siret : 813 211 323 00023 **Code APE :** 8551Z



**ADHESION ANNUELLE
pour toutes les activités LSA**

25 € / an

Engagement à l'année



Session de 3 séances

40€ / session

Afin que le dossier soit complet, veuillez nous faire parvenir :

- Dossier d'inscription complet
- Certificat médical
- Attestation d'assurance responsabilité civile
- Paiement de l'adhésion par chèque ou virement bancaire (*Ordre chèque : Littoral Sport Academy*)
- Paiement du sport santé par chèque ou virement bancaire
- *Règlement intérieur de l'association rempli et signé*

**DOSSIER A ENVOYER PAR COURRIER OU À DEPOSER DANS LA BOITE AUX LETTRES
DE L'ASSOCIATION
43-47 BOULEVARD DE LA ROSERAIE
83100 TOULON**