



Comme il vous l'a été annoncé dernièrement, face au succès rencontré l'année passée, le club a choisi de vous proposer à nouveau de la **préparation physique** afin de vous aider à vous préparer au mieux pour vos compétitions ou vous accompagner dans la reprise de votre activité.

La séance aura lieu avec Anthony, le préparateur physique, **au club le lundi soir de 18h30 à 20h**. Il pourra également vous donner un programme adapté et individualisé à suivre à l'extérieur en autonomie (footing...).

Une **participation financière de 20€** pour la saison vous est demandée afin que ce projet puisse voir le jour (10 participants minimum).

**Démarrage du programme le : Lundi 25 novembre 2013 à 18h30**

Si vous souhaitez faire parti de l'aventure, merci de remplir le coupon ci-dessous et de le remettre au plus vite à Guillaume ou José avec votre règlement de 20€ en espèce ou par chèque à l'ordre des «Arts Martiaux Ronchinois»

**Coupon d'inscription au projet de Préparation physique 2013/2014**

NOM : GRADE :  
PRENOM : POIDS :  
AGE : TAILLE :

Je souhaite participer au projet de préparation physique mis en place par les Arts Martiaux Ronchinois.

Règlement par :

- Chèque
- Espèce

Coordonnées :

Mail : .....@.....  
Tel :

Pour les mineurs :

M/Mme ..... autorise mon fils / ma fille, ..... à participer au projet de préparation physique mis en place aux Arts Martiaux Ronchinois.

Date : / /

Signature :