

Je souhaite m'inscrire à cette journée :

Nom :

Prénom :

Tel personnel :

Adresse de messagerie personnelle :
(écrire lisiblement)

9 h 30 - 10 h 30	11 h - 12 h	Pause déjeuner	14 h - 15 h 30
Marche nordique Marche Afghane Remise en forme nature Stretching Gym bien-être Tai Chi Yoga Auto-massage Gym posturale Qi gong Pilates	Marche nordique Marche Afghane Remise en forme nature Stretching Gym bien-être Tai Chi Yoga Auto-massage Gym posturale Qi gong Pilates	Tests et conseils sportifs (Ne pas amener de pique-nique)	Marche nordique Marche Afghane Remise en forme nature Stretching Gym bien-être Tai Chi Auto-massage Gym posturale Qi gong Pilates Rando orientation
Kayak ou canoë (1h30) Catamaran (1h30)			Kayak ou canoë (1h30) Catamaran (1h30)

Parmi les 14 activités proposées vous devez choisir 5 activités que vous numérotez de 1 à 5 dans les cases prévues à cet effet (1 étant la priorité puis 2. ... 5) :

Marche nordique	<input type="checkbox"/>	Tai chi	<input type="checkbox"/>	Qi gong	<input type="checkbox"/>
Marche Afghane	<input type="checkbox"/>	Yoga	<input type="checkbox"/>	Pilates	<input type="checkbox"/>
(basée sur la respiration)					
Remise en forme nature	<input type="checkbox"/>	Auto-massage	<input type="checkbox"/>	Kayak ou canoë	<input type="checkbox"/>
Stretching	<input type="checkbox"/>	Gym posturale	<input type="checkbox"/>	Catamaran	<input type="checkbox"/>
Gym bien être	<input type="checkbox"/>	Rando orientation	<input type="checkbox"/>		

Dans la mesure du possible nous essayerons de respecter vos choix et nous vous adresserons un mel afin que vous puissiez prendre connaissance des activités retenues.

Document à renvoyer **avant le 14/06/2024** accompagné **d'un chèque de 12 €** par personne (à l'ordre de la Mgéfi) pour le repas pris en commun.

Adresse d'envoi : **Madame MESNET Isabelle – 68 bis, rue de la Gaudinière - 44300 NANTES**