

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone mobile : Fixe :

E-mail (merci d'écrire **très lisiblement**) :

ADHÉSION AU DOJO RENNAIS (si vous vous y entraînez) : 10 € par année (**attention** : paiement séparé).

COTISATION – Donne accès à tous les cours (le cours d'essai est gratuit).

☐ **Annuelle* : 250 €**

☐ **Mensuelle : 40 €**

- Le [dispositif SORTIR de la ville de Rennes](#) (et communes associées) est applicable.
- Paiement en plusieurs fois possible pour la cotisation annuelle (hors dispositif SORTIR).
- Étudiant, demandeur d'emploi, personne à faible revenu, famille, mineur (sur justificatif) : **-20%**.

Cours de Systema à l'unité – collectif : **20 €**, particulier (sur rendez-vous) : **50 €**

Cours de respiration ou de Marche Afghane à l'unité (durée : 1h)

(Parc des Gayeulles, lundi 8h et 9h : **20 €**)

☐ Je ne souhaite pas apparaître sur les éventuelles photos et vidéos.

DOCUMENTS À FOURNIR

- 1 photo pour les nouveaux adhérents.
- 1 certificat médical d'aptitude à la pratique du Systema.
- Le règlement de la cotisation (forfait ou cours).
- La présente fiche d'inscription remplie.

SIGNATURE

TENUE & MATÉRIEL

- Tenue d'entraînement libre.
- Éventuellement :
 - chaussures de sport très propres pour les cours en salle,
 - petite pharmacie d'appoint (bobologie).

Couteaux, kerambits, bâtons longs et courts, yamaras et pistolets sont mis à disposition pendant les cours en fonction du thème travaillé.

HORAIRES

Parc des Gayeulles (zone Nord) :

Lundi : 10h – 11h

Dojo Rennais - salle Yoga (zone Sud) :

Mardi : 20h15 – 21h45

Jeudi : 19h00 – 21h30

Courriel : systema.bretagne@gmail.com

Site Internet : <https://www.systema-bretagne.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/systemabretagne/>

Mobile : 07 66 31 98 90

