

Nom : Prénom :

Date de naissance : (Age :.....)

Adresse :

Téléphone(s) :

Adresse mail :

Mutuelle santé (son nom) :

Problèmes de santé :

.....

.....

.....

.....

Certificat médical joint

Autorisation d'utilisation de photos


Je soussigné(e) _____ demeurant à _____

autorise la Mutualité Française Côtes d'Armor à diffuser les photographies me représentant lors de ma participation à une activité physique.

L'usage des photos est exclusivement illustratif (illustrations d'articles, et sujets relatifs aux activités du service Actimut, plaquette, diaporamas, compte facebook, site internet...)

Fait à _____, le _____

Signature :



Choix des activités et tarifs en €

Entourez votre choix de règlement correspondant à ou aux activités choisies

ACTIVITES		Cocher la ou les activité(s) choisie(s)	Paiement en 1 fois pour l'année		Paiement en 3 fois		Paiement au trimestre	
			Tarif plein	Tarif mutua-Liste*	Tarif plein	Tarif mutualiste	Tarif plein	Tarif mutualiste
Renfo Muscu	Lundi 9h00-10h00		235	193				
	Mercredi 9h00-10h00							
Gym douce	Mercredi 10h00-11h00		235	193	Trim 1 : 87 Trim 2 : 74 Trim 3 : 74	Trim 1 : 71 Trim 2 : 61 Trim 3 : 61	Trim 1 : 97 Trim 2 : 84 Trim 3 : 84	Trim 1 : 81 Trim 2 : 71 Trim 3 : 71
	Mercredi 11h00-12h00							
	Jeudi 16h00-17h00							
	Vendredi 11h00-12h00							
Pilates	Lundi 10h00 - 10h45		235	193	Trim 1 : 87 Trim 2 : 74 Trim 3 : 74	Trim 1 : 71 Trim 2 : 61 Trim 3 : 61	Trim 1 : 97 Trim 2 : 84 Trim 3 : 84	Trim 1 : 81 Trim 2 : 71 Trim 3 : 71
	Lundi 11h00 - 11h45							
	Lundi 17h30 - 18h15							
	Lundi 18h20 - 19h05							
	Mardi 17h30 - 18h15							
	Mardi 18h15 - 19h00							
	Mardi 19h15 - 20h00							
	Mercredi 18h00-18h45							
Aqua-gym	Mardi 11h00 - 11h40		297	259	Trim 1 : 111 Trim 2 : 93 Trim 3 : 93	Trim 1 : 97 Trim 2 : 81 Trim 3 : 81	Trim 1 : 121 Trim 2 : 103 Trim 3 : 103	Trim 1 : 107 Trim 2 : 91 Trim 3 : 91
	Mardi 11h45 - 12h25							

Libellé à l'ordre de la Mutualité Française CA

Prévention par les Activités Physiques Adaptées.

Un ensemble d'activités physiques **adaptées à vos capacités physiques**, au sein de **petits groupes de pratique** pour favoriser les échanges et un meilleur suivi de vos progrès dans le domaine de votre santé.

<p>Activité de prévention des douleurs osseuses et articulaires</p> <p>Permet de diminuer les sensations de douleur et de retrouver un dynamisme et une aisance dans les gestes de la vie quotidienne.</p>	<p>Renforcement Musculaire } Lundi 9h00-10h00 <i>Salle Rebond Langueux</i> Mercredi 9h00-10h00 <i>Salle Rebond Langueux</i></p> <p>Gym Douce } Mercredi 10h00 – 11h00 <i>Salle RebondLangueux</i> Mercredi 11h00 – 12h00 <i>Salle RebondLangueux</i> Jeudi 16h00 – 17h00 <i>Salle Rebond Langueux</i> Vendredi 11h00-12h00 <i>Salle Rebond Langueux</i></p> <p><i>Salle omnisport le Rebond-rue de Bretagne LANGUEUX</i></p>
<p>Sédentaires ou reprise d'activité</p> <p>Cycles d'activités sportives adaptées pour aider à reprendre une activité physique bénéfique pour sa santé et retrouver une condition physique.</p>	<p>Aquagym } Mardi 11h00-11h40 <i>Yffiniac</i> Mardi 11h45-12h25 <i>Yffiniac</i></p> <p><i>domaine du grenier – <u>Lieu-dit le grenier</u> 22120 YFFINIAC</i></p>
<p>Atelier Equilibre</p> <p>Programme régional Bretagne Equilibre, Atelier pratique pour améliorer son équilibre et réduire le risque de chute.</p>	<p>Saint-Brieuc et ses environs</p>
<p>Pilates</p>	<p><u>Débutant</u> Lundi : 10h00 – 10h45 } <i>Salle Rebond Langueux</i> Mercredi : 18h00 – 18h45 } <i>Maison de la Ligue Tréguex</i></p> <p><u>Confirmé</u> Lundi : 11h00 - 11h45 } <i>Salle Rebond Langueux</i> Lundi : 17h30 - 18h15 } <i>Salle Rebond Langueux</i> Lundi : 18h20 – 19h05 } <i>Salle Rebond Langueux</i></p> <p><u>Confirmé</u> Mardi : 17h30 - 18h15 } <i>Salle Rebond Langueux</i> 18h15 - 19h00 } <i>Salle Rebond Langueux</i></p> <p>Mardi :19h15 – 20h00 <i>Maison de la Ligue Tréguex</i></p>
<p>Des Partenaires auprès desquels nous intervenons</p> <p>Activités gymniques et de marche, adaptées</p>	<p>La Ligue contre le Cancer (St Brieuc et Lannion) ; les Clubs Cœur et Santé (St Brieuc et Lannion) Association des Parkinsoniens, la Carsat, le Conférence des financeurs</p>

Secteur de Saint Brieuc

Mutualité Française Côtes d'Armor
Service Activités Physiques Adaptées
7 rue des champs de pies
22009 SAINT BRIEUC cedex 9
Animateur APA : Christophe STEPHANT
Tél :02.96.75.63.63 / 06.38.20.70.93

actimut@mutualite22.fr



Actimut Sport Santé



Le service existe également sur le secteur Lannion-Tréguier-Guingamp-Paimpol.

Pièces demandées

Pour participer à nos activités, un ensemble de pièces vous sont demandées :

- **La fiche individuelle d'inscription (recto/verso)**, avec l'« **autorisation d'utilisation de photos** » (droit à l'image) à remplir. (Toutes vos données sont confidentielles).
- **Un certificat médical de non contre-indication à la pratique physique** choisie, dispensé par votre médecin traitant ou spécialiste.
- **La note des conditions de reprise des activités collectives signée.**
- **Une photocopie de votre carte de Mutuelle.**
- **Le Règlement**

Voir le tableau des tarifs sur la fiche d'inscription

Le règlement de l'activité se fait par **chèque libellé à l'ordre de la Mutualité Française CA.**

Si vous souhaitez payer en plusieurs fois pour une adhésion à l'année, n'oubliez pas d'indiquer la date d'encaissement au dos du chèque (en début de chaque trimestre).

Les personnes qui souhaitent payer au trimestre doivent remettre leur règlement en début de trimestre.

Si plusieurs inscriptions, un abattement de 10 % sera accordé sur l'activité la moins chère.

Si vous venez en couple, nous accordons également un abattement de 10 % sur l'activité la moins chère

Règlement intérieur :

- Pour toute inscription en cours d'année, le montant sera calculé au prorata de la période restante.
- Tout trimestre commencé est dû,
- L'heure de prestation comprend le temps de pratique et d'installation.

Quelques conseils pour une bonne pratique :

Activités en salle : serviette et bouteille d'eau, chaussures de salle, tapis (si possible)

Activités marche tennis, protection pluie ou soleil et bouteille d'eau, re-sucrage si besoin

Activités aquatiques : Maillot, lunettes, bonnet , serviette, nécessaire toilette et bouteille d'eau.