



Que tu sois débutant, sur-entraîné ou sportif du dimanche, viens te joindre à nous les mardis après midi pour muscler tes biscotos.

Ces cycles sont destinés aux adultes présentant une limitation fonctionnelle ou sensorielle quelconque, aux handisportifs désireux d'ajouter une séance de PPG (préparation physique générale) à leur programmation et à toutes les personnes souhaitant continuer la pratique d'une activité physique à l'issue d'une période de réadaptation fonctionnelle.

Les programmes d'entraînement sont personnalisés selon les capacités et les attentes de chacun. Que tu sois là pour te remettre en forme ou pour une préparation physique pré-championnat, les encadrants diplômés en Activités Physiques Adaptées du CDHI seront là pour te suivre, t'aider et t'encourager tout au long du cycle.

Le coût de l'inscription au cycle comprend:

* **28,50 €** de Licence Handisport pour les non-licenciés

* **21,50€** de cotisation à Tremplin Handisport qui vous délivre la licence (première inscription au cycle seulement)

* **50€** d'adhésion au cycle de 10 séances

A cela s'ajoute les droits d'entrée au Stade Fit'Center. Plusieurs formules sont possibles:

Soit * Entrées à l'unité = 5€

Soit * Carnet de 10 entrées = 40€

Soit * Adhésion 1 mois d'accès au Stade Fit'Center en illimité (c'est à

dire également en dehors du créneau proposé par le comité Handisport):

19€90/mois

Renseignements: Comité Départemental Handisport de l'Isère:

04 38 02 00 41 ou **cd38@handisport.org**

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU SPORT

Je soussigné(e)

docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour:

Mr/Mme

né(e) le

et n'avoir pas décelé de contre-indication à la pratique des sports suivants: **cardio-training** et **renforcement musculaire**.

Fait pour servir et valoir ce que de droit

A _____

le _____

Signature et cachet du médecin