

**NOM : Prénom :**

**Date :**

<b>LES ACTIVITÉS DU CLUB</b>					
<b>Hôpital de Lodève</b>					
<b>Cardio-training</b>	Lundi :	Jeudi :	<b>Gymnastique</b>	Lundi	Jeudi
<b>Hôpital de Clermont-l'Hérault</b>					
<b>Cardio-training</b>	Lundi :	Jeudi :	<b>Gymnastique</b>	Lundi	Jeudi
<b>Diététique</b>	<b>2<sup>ème</sup> mardi du Mois</b>		<b>Atelier paroles</b>	<b>3<sup>ème</sup> mardi du mois</b>	
<b>Qi-cong</b>	<b>1<sup>er</sup> &amp; 3<sup>ème</sup> vendredi du mois</b>		<b>Sophrologie</b>	<b>2<sup>ème</sup> vendredi du mois</b>	
<b>GESTES QUI SAUVENT</b> 4 <sup>ème</sup> vendredi de chaque mois			<b>Atelier chant</b>	le deuxième et le quatrième mardi du mois.	
<b>AQUAGYM – CENTRE NAUTIQUE CLERMONTAIS</b>					
<b>Chaque mardi matin</b> 09 : 30 – 10 : 30			<b>Chaque vendredi matin</b> 09 : 30 – 10 : 30		
<b>ACTIVITES EXTERIEURES</b>					
<b>RANDONNEES</b> Chaque mercredi Suivant saison : matin ou après-midi			<b>MARCHE DE SANTE</b> Chaque lundi ou jeudi matin Suivant saison : matin ou après-midi		

Par une croix, merci d'indiquer vos choix d'activité ou donnez votre choix par SMS au