Maurepas/Élancourt, septembre 2026

INFORMATIONS & CONSIGNES
POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET LES LOISIRS.

A noter : pas d'activités durant les vacances scolaires !

❖ ACTIVITÉS SPORTIVES

Pour toutes les activités, l'adhérent est tenu de **respecter les horaires**, de se munir de sa **carte d'adhérent**, et de **respecter les consignes** suivantes et le cas échéant les consignes spécifiques à l'activité.

- ✓ Porter des chaussures adaptées à l'activité, et pour les activités en salle, des chaussures uniquement destinées à la pratique en intérieur. Pour les marches et randonnées, il est demandé de se munir de chaussures propres pour le retour par respect du covoiturer.
- ✓ Pour les activités en salle, se munir d'une serviette pour protéger le tapis ou pour le passage sur les matériels de musculation.
- ✓ Il est conseiller d'apporter son tapis personnel, et de prévoir un coussin (obligatoire pour la Gymnastique)
- ✓ Se munir d'une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation, et si nécessaire d'un en-cas.
- ✓ Eteignez vos portables dans les lieux d'activité.

Le matériel mis à disposition doit être utilisé en respectant sa fonction. Chaque adhérent est responsable de son utilisation et coopère pour la mise en place et le rangement dudit matériel.

MARCHE ET RANDONNEE : 3 niveaux de marche sont proposés : **Marche promenade** de 6 km environ (mardi), **Randonnée** de 12 à 14 km, à cadence très soutenue (mercredi) et **Marche « normale »** : 8 à 10 km, à cadence normale (jeudi). Le rendez-vous se situe au parking Broerec de Maurepas, pour un départ à 13h45.

Le Programme des marches est établi pour chaque trimestre et disponible sur notre site Internet.

Pour permettre une bonne intégration nous avons prévu le port d'un badge à votre prénom.

Le covoiturage est fortement recommandé : participation de 2,50 € par personne.

Nos amis les animaux ne sont pas acceptés sur cette activité.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Chaque adhérent est tenu de prendre connaissance et de **respecter les « Règles et consignes pour l'accès à la salle de musculation et l'utilisation des matériels »,** affichées dans le gymnase et disponible sur notre site Internet.

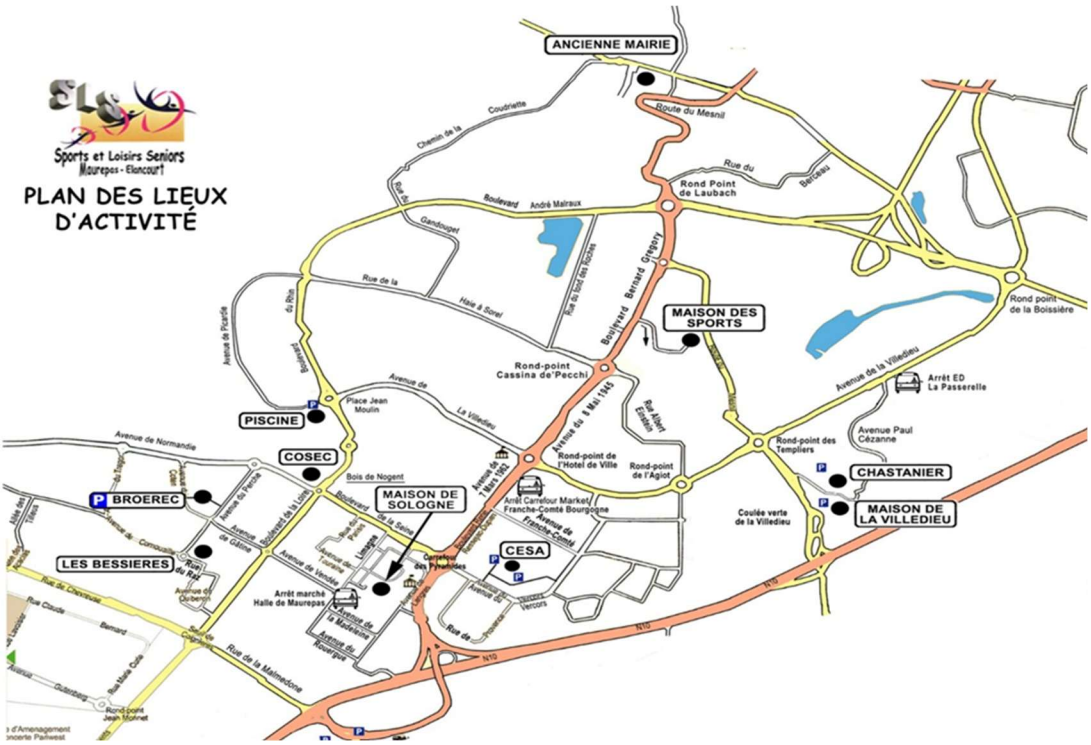
❖ LOISIRS

SLS propose des sorties, des voyages et des animations. Les programmes et les informations sur les activités de Loisirs sont disponible sur notre site Internet.

Les inscriptions se font aux permanences au CESA (Maurepas) les jeudis de 10h à 11h45, sauf pendant les vacances. Seules les inscriptions accompagnées du règlement et de la carte SLS, sont prises en compte.

Pour les sorties d'une journée nous n'avons pas d'assurance annulation. Pas de remboursement possible sauf par le remplacement par une autre personne.

T.S.V.P.



-- COTISATION --

La cotisation comprend l'adhésion SLS et le tarif activités. Voir le tableau ci-dessous qui précise les activités auxquelles vous avez accès et la cotisation correspondante.

Conformément à l'article 1 « Cotisation » du règlement intérieur, « **Toute cotisation payée ne fera pas l'objet d'un remboursement** ».

Adhésion SLS	**40 €**						
Tarifs Activités	**/**	**100 €**	**110 €**	**120 €**	**230 €**	**99 €**	**230 €**
Total	***40 €***	***140 €***	***150 €***	***160 €***	***270 €***	***139 €***	***270 €***
Marche, Tennis de Table, Pétanque, Bowling*, Padel*							
Voyages, Sorties							
Gymnastique, Gymnastique sur chaise, Pilates, Stretching, Danse							
Renforcement musculaire							
Tai-Chi Chuan, Qi-Gong							
Yoga							
Piscine Nage Libre **							
Piscine Aquagym **							

* Bowling 4,50 € la partie, et Padel 10 € pour 1h30 - à régler sur place.

** Le tarif est donné pour un cours par semaine.