

ADULTES: GROUPES D'ACTIVITES ET PASS CORRESPONDANTS

GROUPE 1 : Accessible à tous les adhérents

- o Balade découverte* (jeudi)
Assurance pratique sportive incluse
- o Espace temps libre
- o Les amis du Montignacois

GROUPE 2 :

- o Atelier Photo Numérique
- o Badminton*
- o Randonnée* (Lundi - Mardi - Jeudi)
- o Reliure

GROUPE 3 :

- o Atelier écriture
- o Anglais (débutant, intermédiaire ou confirmé)
- o Espagnol (débutant, intermédiaire ou confirmé)
- o Gym douce*
- o Gym sénior* (lundi ou jeudi)
- o Tir à l'arc*

* Certificat médical obligatoire

GROUPE 4 :

- o Aïkido* (*Licence FFAAA incluse*)
- o Atelier théâtre
- o Boxe anglaise*
- o Chorale
- o Danse de salon*
- o Danse ado adultes*
- o Dessin / Aquarelle
- o Gym de Gasquet* (*une séance*)
 - Lundi 18h ou 19h30
 - Mardi 9h30 ou 11h
- o Gym Sergeac*
- o Judo* (*Licence FFJDA 41€ en plus*)
- o Pastel
- o Peinture à l'huile
- o Pilates (*une séance*)
 - Mardi ou Jeudi
- o Qi-Gong
- o Salsa*
- o Sophrologie
- o Théâtre La Troupe
- o Yoga (*une séance*)
 - Mardi ou Mercredi (matin ou soir)

ADULTES: GROUPES D'ACTIVITES ET PASS CORRESPONDANTS

GROUPE 1 : Accessible à tous les adhérents

- o Balade découverte* (jeudi)
Assurance pratique sportive incluse
- o Espace temps libre
- o Les amis du Montignacois

GROUPE 2 :

- o Atelier Photo Numérique
- o Badminton*
- o Randonnée* (Lundi - Mardi - Jeudi)
- o Reliure

GROUPE 3 :

- o Atelier écriture
- o Anglais (débutant, intermédiaire ou confirmé)
- o Espagnol (débutant, intermédiaire ou confirmé)
- o Gym douce*
- o Gym sénior* (lundi ou jeudi)
- o Tir à l'arc*

* Certificat médical obligatoire

GROUPE 4 :

- o Aïkido* (*Licence FFAAA incluse*)
- o Atelier théâtre
- o Boxe anglaise*
- o Chorale
- o Danse de salon*
- o Danse ado adultes*
- o Dessin / Aquarelle
- o Gym de Gasquet* (*une séance*)
 - Lundi 18h ou 19h30
 - Mardi 9h30 ou 11h
- o Gym Sergeac*
- o Judo* (*Licence FFJDA 41€ en plus*)
- o Pastel
- o Peinture à l'huile
- o Pilates (*une séance*)
 - Mardi ou Jeudi
- o Qi-Gong
- o Salsa*
- o Sophrologie
- o Théâtre La Troupe
- o Yoga (*une séance*)
 - Mardi ou Mercredi (matin ou soir)

25€ / PASS AMICAL / Accès aux activités du groupe 1

90€ / PASS DECOUVERTE / Accès à toutes les activités des groupes 1 et 2

118€ / PASS LOISIRS / Accès à toutes les activités des groupes 1, 2 et 3

155€ / PASS SOLO / Accès à une seule activité du groupe 4, limité à une séance hebdomadaire, possibilité de faire une 2^{ème} heure avec le Bonus tonic

220€ / PASS TONIC / Accès illimité à toutes les activités des groupes 1, 2, 3 et jusqu'à 2 activités du groupe 4, limité à une séance hebdomadaire chacune, possibilité de faire une 2^{ème} heure avec le Bonus tonic. A partir d'une 3^{ème} activité du groupe 4, optez pour un bonus tonic également

Bonus Tonic : Moyennant l'achat de ce bonus de 50€, accédez de façon illimitée aux activités de tous les groupes, ou pratiquez une deuxième séance hebdomadaire de votre activité

Les activités de la saison 2024/2025 se dérouleront du 9 Septembre au 13 Juin 2025 en période scolaire, sauf aux vacances de la Toussaint où il n'y aura pas d'interruption pour les activités adultes.

25€ / PASS AMICAL / Accès aux activités du groupe 1

90€ / PASS DECOUVERTE / Accès à toutes les activités des groupes 1 et 2

118€ / PASS LOISIRS / Accès à toutes les activités des groupes 1, 2 et 3

155€ / PASS SOLO / Accès à une seule activité du groupe 4, limité à une séance hebdomadaire, possibilité de faire une 2^{ème} heure avec le Bonus tonic

220€ / PASS TONIC / Accès illimité à toutes les activités des groupes 1, 2, 3 et jusqu'à 2 activités du groupe 4, limité à une séance hebdomadaire chacune, possibilité de faire une 2^{ème} heure avec le Bonus tonic. A partir d'une 3^{ème} activité du groupe 4 optez pour un bonus tonic également

Bonus Tonic : Moyennant l'achat de ce bonus de 50€, accédez de façon illimitée aux activités de tous les groupes, ou pratiquez une deuxième séance hebdomadaire de votre activité

Les activités de la saison 2024/2025 se dérouleront du 9 Septembre au 13 Juin 2025 en période scolaire, sauf aux vacances de la Toussaint où il n'y aura pas d'interruption pour les activités adultes.

Bulletin d'adhésion adultes

Nom et prénom:

Date de naissance : Sexe : F / M

Adresse :

Tel : Portable :

Adresse mail :

- 25 € PASS AMICAL
 - 90 € PASS DECOUVERTE
 - 118€ PASS LOISIRS
 - 155 €PASS SOLO
 - 220 € PASS TONIC
 - Pass donateur :€
- 50 € Bonus tonic

Licence Ufolep 18 € (Pass amical uniquement)

Licence FFJDA 41 € (Judo: enfants et adultes)

Rappel des activités choisies :

.....
.....
.....

Mes réductions :

Total à régler € Chèque – Espèces – CB – Prélèvement

Chèque à l'ordre de l'Amicale Laïque du Montignacois

[*Certificat médical obligatoire](#)

Les nouveaux adhérents doivent fournir un certificat médical récent. Pour les anciens, il est nécessaire de répondre à un questionnaire et signer la demande de renouvellement de licence.

Le Signature

(Liste activités verso →)

Bulletin d'adhésion adultes

Nom et prénom:

Date de naissance : Sexe : F / M

Adresse :

Tel : Portable :

Adresse mail :

- 25 € PASS AMICAL
 - 90 € PASS DECOUVERTE
 - 118 €PASS LOISIRS
 - 155€ PASS SOLO
 - 220 € PASS TONIC
 - Pass donateur :€
- 50 € Bonus tonic

Licence Ufolep 18 € (Pass amical uniquement)

Licence FFJDA 41 € (Judo: enfants et adultes)

Rappel des activités choisies :

.....
.....
.....

Mes réductions :

Total à régler € Chèque – Espèces – CB – Prélèvement

Chèque à l'ordre de l'Amicale Laïque du Montignacois

[*Certificat médical obligatoire](#)

Les nouveaux adhérents doivent fournir un certificat médical récent. Pour les anciens, il est nécessaire de répondre à un questionnaire et signer la demande de renouvellement de licence.

Le Signature

(Liste activités verso →)