CERTIFICAT MEDICAL

Saison 2022 / 2023

JE SOUSSIGNE DOCTEUR

(Tampon)

Certifie avoir examiné :

Nom : ..... *Prénom :* ..... *Né (e) le :* .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... *Portable :* .....

E-mail : .....

N'ayant pas constaté à la date de ce jour, de signes cliniques contre-indiquant la pratique d'une ou de plusieurs des activités cochées ci-dessous.

A ..... le ..... Signature :

Certificat médical obligatoire à remettre lors de votre inscription

NE PAS AGRAFER OU SCOTCHER VOTRE CHEQUE AU CERTIFICAT MEDICAL

Merci de cochez les activités que vous pratiquerez régulièrement :

Randonnée pédestre	○	Marche nordique	○	Palet	○
Gymnastique	○	Tennis de table	○	SMS	○
Danse Country	○	Pétanque	○	Remue-méninges	○
Cyclotourisme	○	Mini-tennis	○	Cours d'Anglais	○

Pour recevoir votre licence à l'A.G. le jeudi 22 Septembre 2022, le certificat médical et votre chèque de 42 €, libellé au nom de CMRS, devront être envoyés ou déposés au plus tard le jeudi 15 septembre 2022 à l'adresse :

CMRS - Espace Grimaldi, 84, Place des Halles, 53100 Mayenne

Contact inscriptions et licences : à la permanence au bureau le jeudi matin. Tél : 02 43 04 30 62/06 84 78 99 11

Options assurances complémentaires*

Je soussigné(e), ... né (e) le : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite souscrire la garantie **option MSC I.A PLUS** qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence.
J'intègre la cotisation complémentaire de 6 € pour la saison sportive 2022/2023 au règlement de ma licence

☐ Je souhaite souscrire la garantie **option Effets Personnels**.
J'intègre la cotisation complémentaire de 27 € pour la saison sportive 2022/2023 au règlement de ma licence

A ..... le ..... Signature :

*Documentation complète disponible au bureau CMRS - Espace Grimaldi, 84, Place des Halles, 53100 Mayenne

FFRetraite - Sportive

Club Mayennais de la Retraite Sportive

Daniel ROULETTE, Président

à

Mesdames, Messieurs les adhérents

Cher(e) Ami(e),

Vous trouverez au dos de ce courrier le planning des activités pour l'année 2022/2023.

Dates des prochaines manifestations :

- Le Mercredi 11 Janvier 2023 : Galette des Rois
- Le Mardi 21 Mars 2023 : Déjeuner annuel
- Le Jeudi 14 Septembre 2023 : Assemblée Générale.

Pour information, le CODERS 53 nous rappelle que les licences doivent être établies avant le 1er octobre 2022 pour la nouvelle saison 2022/2023.

A partir du 1er octobre 2022, toute personne n'ayant pas renouvelé son inscription ne sera plus couverte par l'assurance et de ce fait ne pourra plus participer à aucune activité.

Bien Amicalement
Daniel ROULETTE

Espace Grimaldi, 84, Place des Halles, 53100 Mayenne
☏ 06 84 78 99 11 - ✉ cmrs53100@orange.fr - www.club-mayennais-de-la-retraite-sportive.fr

Club Mayennais de la Retraite Sportive

SAISON 2022/2023 - 12 activités proposées

PALET : le lundi - Stade municipal de Mayenne, avenue Gutenberg de 9 h à 12 h.

♦ **Animateur : Claude FROMENTIN – tél. 06 70 51 42 67 - Michel PARIS - tél. 07 71 60 64 90**

COURS D'ANGLAIS : le lundi - Salle n° 1 Espace Grimaldi de 14 h à 15 h 45.

♦ **Animateur : Gérard TANNIOU - tél. 06 34 98 72 78**

REMUE-MENINGES : le lundi - Salle n° 1 Espace Grimaldi de 16 h à 17 h 15.

♦ **Animateurs : Catherine LAURENT - tél. 06 70 33 98 59 - Christine LERAY - tél. 06 89 66 69 52**
Christiane POTTIER – tél. 06 07 36 67 06 - Gérard TANNIOU - tél. 06 34 98 72 78

PÉTANQUE : Lundi et Jeudi - Stade municipal de Mayenne, avenue Gutenberg de 13h30 à 18h00

♦ **Animateurs : Jocelyne DEMORE - tél. 06 73 48 19 78 - Raymond BRILLANT - tél. 06 86 37 70 76**
Jacky CORRE - tél. 06 31 13 55 54 – Claude FROMENTIN - tél. 06 70 51 42 67 –
Chantal FOINET - tél. 06 04 19 36 69 – André POUTEAU - tél. 06-87-40-71-24

TENNIS DE TABLE : Lundi, 16h30 à 18h30 - le mardi et le jeudi - Salle Marcel Fauque de 8 h 30 à 11 h

♦ **Animateurs: Hervé GERLOT – tél. 07 87 45 97 21 - Michel GROUSSARD – tél. 06 29 92 85 07**

MARCHE NORDIQUE : Le mardi - Parking Médiathèque du Grand Nord - **RDV à 8 h 45, départ à 9 h précises.**
Le vendredi - Parking Médiathèque du Grand Nord **RDV à 8 h 45 (marche autour de Mayenne)**

♦ **Animateurs : Christian BELLOCHE - tél. 06 45 39 98 92 - Bernard MOTTIER - tél. 06 99 29 01 36**
André ROUSSEAU - tél. 06 46 82 06 28 - Dominique BELAUD - tél. 06 85 16 71 06
Didier LEGODAIS - tél. 06 43 73 84 57 - Yvette BELLANGER – tel. 06 46 24 26 91 – Jean Pierre DOUET – tél. 06 44 79 46 70

En covoiturage, il est demandé **3 €, par personne** pour les frais du véhicule.

CYCLOTOURISME : le mardi et le jeudi - 2 points de départ : Zone de Bras et Gare Routière
Départ à 14 h : Mars à Juin et Septembre-Octobre ; à 13h30 : Novembre à Février ; 8h30 en Juillet et Août

♦ **Animateurs : Michel CRONIER – tél. 06 72 89 32 74 - Albert GIRAULT – tél. 06 83 94 60 66**
Gérard JORE – tél. 06 09 34 88 71 - Alain GIBON – tél. 06 30 22 35 28
Bernard HAMMOUCHE – tél. 06 23 11 20 90 - Paul TARLEVE – tél. 07 80 58 28 30
Dany ROSIER – tél. 06 70 92 42 64 - Michel PARIS - tél 07 71 64 60 90

GYM - MAINTIEN EN FORME : le mercredi – Salle des Sports Gambetta
1er groupe 8 h 40 à 9 h 40 – 2e groupe 9 h 50 à 10 h 50 – 3ème groupe 11 h à 12 h

♦ **Animateurs** : **Françoise FOULON – tél. 06 32 55 71 68 - Jacques BOUTET- tél. 06 82 22 75 52**

ACTIVITES DANSE : le vendredi - Salle des sports Gambetta de 15 h 30 à 17 h

♦ **Animateurs : Christine DURAND - tél. 06 89 43 78 47 - Christian BELLOCHE – tél. 06 45 39 98 92**
Ghislaine POLICE – tél. 06 04 45 12 04

RANDONNÉE PEDESTRE : le jeudi - Parking Médiathèque du Grand Nord - **RDV à 13 h 15 pour départ à 13 h 30 précises**.
En covoiturage, il est demandé **3 €, par personne** pour les frais du véhicule.
Randonnées en alternance : petite rando de 7 à 9 kms - grande rando de 11 à 13 kms

♦ **Animateurs - Paul LHUISSIER - tél. 06 30 73 19 79**
Yvette MALARME - tél. 06 79 67 95 93 - Bernard MOTTIER - tél. 06 99 29 01 36
Arsène POTTIER - tél. 07 87 12 61 01 - André ROUSSEAU - tél. 06 46 82 06 28
Bernard HIVET - tél. 06 49 28 03 12 - Dominique GENEST - tél. 06 47 85 69 82
Marie Anne VIVIER - tél. 06 02 30 68 55

MINI TENNIS : le vendredi - Complexe Sportif Jules Ferry de 15 h 30 à 18 h
le dimanche « de 8 h 30 à 11 h 30

♦ **Animateurs** : **Daniel ROULETTE - tél. 06 84 78 99 11 - Michel GENEST – tél. 07 87 65 49 47**

SMS : le jeudi - Salle des sports Gambetta de 10 h à 11 h

♦ **Animateurs : Dominique GENEST - tél. 06 47 85 69 82 - Marie Anne VIVIER - tél. 06 02 30 68 55**
Michel PARIS tél. 07 71 60 64 90