

Bulletin de réservation

Renvoyer ces deux pages à :

Cath.manchon@sfr.fr

Ou par courrier à :

Equilibre et Performance
Catherine Manchon
32 route de sur les champs
39310 Lajoux

Stage Evasion Forme Jura

Stretching & Randonnée
Stretching & Raquette

Date du stage

Vos coordonnées

Mr. Mme Nom : Prénom :

Année de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Email :

Tél : Tél portable :

Renseignements / préparation du stage

Vous venez : en voiture en train (Bellegarde)

Vous pratiquez :

la marche à pied occasionnellement 1/mois plus souvent

la raquette à neige

une autre activité sportive :

Aptitude santé

Je soussigné(e), M. Mme. certifie que mon bilan de santé ne comporte pas de contre-indication à la pratique du Stretching (étirements-posture-respiration) et à la randonnée.

Date :

Signature :

Nom : **Prénom :**

Pour réserver votre stage

Vous renvoyez, par courrier ou par email

Ce **bulletin de réservation** composé de 2 pages daté et signé sur les 2 bas de page

Après réception de votre fiche, vous recevrez :

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Une confirmation d'inscription | 3. Une fiche « programme du stage » |
| 2. Votre décompte stage | 4. Une fiche « La bonne valise » |

Pour réserver votre hébergement

Tous nos stages sont accueillis à Hôtel Gruet le Manon 39310 Septmoncel.

A Chaque stage, le gîte vous propose un hébergement en pension complète. Les chambres retenues sont en priorité des chambres TWIN, 2 personnes avec salle d'eau.

Les prestations et conditions d'hébergement restent sous la responsabilité de l'hébergeur.

Il vous revient de prendre directement contact avec L'hôtel Gruet pour réserver votre chambre pour un stage Stretching et Randonnée ou Stretching et Raquette.

Nous vous invitons à les consulter en direct au **03 84 41 22 16** ou par email gruettom@outlook.com

Consultez le site www.hotel-lemanon.com

Vous avez contacté l'Hôtel Gruet et réservé votre chambre

Oui **Non**

- **Si vous venez en train** vous réservez aussi votre place pour votre transfert **Bellegarde Lajoux** par navette/taxi commandée par l'hôtel Gruet. (Rendez-vous : 18 h à Bellegarde le jour d'arrivée. Le samedi suivant vous serez à Bellegarde à 14h45.)

Je viens en train et j'ai réservé ma place en navette

Oui **Non**

Le solde du stage

A votre arrivée en stage vous réglez :

1. **le solde du stage Activités Evasion Forme** (cours de stretching et randos appliquées),

- en chèque à l'ordre de : Catherine Manchon

- par virement bancaire réalisé juste avant le stage (les ref IBAN vous seront communiquées si vous cochez cette case.)

Conditions :

1/ L'inscription devient effective à réception des arrhes versées lors de votre réservation de chambre à l'Hôtel Gruet,

2/ En cas d'annulation de votre part, les conditions auront été déterminées par votre hébergeur l'Hôtel Gruet

Vous avez découvert les stages Evasion Forme :

A partir du site www.equilibreetperformance.fr via un moteur de recherche internet

Par bouche à oreilles Autre :

J'ai pris connaissance des conditions de stage, des modalités de paiement et de réservation et je les accepte.

Date :

Signature :