

## INSTRUCTIONS POUR L'ADHÉSION

L'adhésion au **Club Cœur et Santé (CCS)** vous permet de pratiquer les séances d'Activité Physique Adaptée (APA) proposées par le Club Cœur et Santé de Dijon.

**Pour adhérer, vous devez remplir la fiche d'adhésion jointe.**

Il faut **remettre un dossier complet** comprenant :

**1- La fiche d'adhésion 2025-2026 remplie lisiblement** (en particulier pour le mail).

Si vous souhaitez participer ponctuellement à la vie de votre Club Cœur et Santé, n'oubliez pas de cocher la case prévue à cet effet ("J'autorise...actions de bénévolat.").

Pensez à dater et signer la fiche (case en bas à gauche pour un « adhérent MAJEUR, case en bas à droite pour un « adhérent MINEUR »).

**2- Le certificat médical** signé par un médecin (généraliste ou cardiologue) indiquant que vous ne présentez aucune contre-indication à la pratique d'Activités Physiques Adaptées (il est possible d'utiliser soit le paragraphe sur la fiche d'adhésion soit un document à part remis par le médecin).

**3- Un chèque de 20 €** (assurance comprise) à l'ordre du **Club Cœur et Santé**.

> Ce dossier **complet** est à **déposer ou expédier** par la Poste à l'adresse suivante :

**Maison des Associations  
Club Cœur et Santé  
Boîte S3 – 2 rue des Corroyeurs  
21068 DIJON CEDEX**

> Vous pouvez également le remettre aux encadrant(e)s lors des séances d'activité.