

+18  
ans

L'adhésion annuelle au CISL est réservée aux Rungissois et Rungissoises.  
Elle s'élève à 100€ et est valable jusqu'à la 1<sup>ère</sup> semaine de juillet 2024 incluse.

Les documents ci-dessous sont à déposer au Service des sports **en totalité et impérativement pour débiter les activités :**

- \* dossier d'inscription délivré par le Service des sports dûment complété,
- \* photocopie de l'attestation d'assurance en responsabilité civile,
- \* 1 photo d'identité,
- \* certificat médical (multisport) daté de moins de 3 mois.

## LE MULTISPORT

Pourquoi se limiter à 1 seul sport sur l'année ?

Le vendredi de 20h30 à 22h30



Beaucoup d'adultes souhaitent retrouver ou commencer une pratique sportive, mais la compétition et l'engagement dans une activité unique ne répondent pas à leurs aspirations de variété et de santé.



Le **multisport** est la réponse qui vous est proposée :

l'envie de **bien-être, de jouer, de se dépenser, de partager** : en un mot, **se faire plaisir !**



C'est ensemble, en septembre, que sera décidé

le programme sportif de la saison. Deux heures par semaine pour découvrir de nouveaux sports, pratiquer des sports traditionnels et des jeux sportifs : **basketball, ultimate frisbee, badminton, hockey, volley-ball, handball, tchoukball, tennis de table...**

A  
D  
U  
L  
T  
E  
S



# BADMINTON

Le samedi et le dimanche de 10h00 à 12h00 **en accès libre**  
(quand le planning de l'Espace du sport le permet).

Le badminton est la seule activité proposée en accès libre.



Merci de venir avec votre matériel de badminton  
&  
Tenue de sport  
Paire de baskets propres

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+18 ans

Des éducateurs spécialisés organisent vos séances. Ils adaptent leurs entraînements à vos capacités physiques pendant **3 sessions d'une heure**.

**Le renfo est associé au cardio !**

**Espace du sport :**

\* **Le samedi entre**  
**9h00 et 12h00**

\* **Le lundi entre**  
**18h00 et 21h00**

**(limité à 5 personnes  
par créneau)**

**Evasion :**

\* **Le jeudi entre**  
**18h00 et 21h00**



**PRÉVOIR DANS UN SAC**

Serviette  
Paire de baskets propres  
Bouteille d'eau  
Tapis de sol