



Inscription 2022-2023

Reprise des activités
lundi 12 septembre 2022

Activité :
Jour :
Heure :

Activité :
Jour :
Heure :

Activité :
Jour :
Heure :

Demandeur : O cheminot (O actif - O retraité) / O Extérieur

Nom : Prénom :

N° CP : Etabl. SNCF :

**RENSEIGNEMENT A REMPLIR OBLIGATOIREMENT CONCERNANT
LA PERSONNE QUI PARTICIPE AUX ACTIVITÉS :**

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel perso : pro :

courriel :

Paiement : O chèque - O espèce

Obligatoire : joindre à votre bulletin, un certificat médical d'aptitude aux activités physiques et sportives, si cheminot la partie supérieure du bulletin salaire ou pension et le règlement à l'ordre du CASI DIJON, 2 rue Jean Baptiste Peincedé - CS 10622 - 21006 Dijon cedex.

Signature

Espace réservé CASI

Le dossier est complet O
Tampon de l'espace CASI

Dans le cadre du RGPD (Règlement Générale de la Protection des Données), j'autorise le CASI DIJON à conserver, utiliser mes données personnelles mentionnées dans ce document pour le traitement du dossier.

Cheminot actif /retraité ou salarié CASI :
Compte CASI DIJON en ligne validé, plus de bulletin de paie ou de pension à fournir

Cochez ici : ☐

Planning des activités sportives

Vous ne connaissez pas les activités !
Venez les découvrir lors d'une séance avant inscription

Reprise des activités lundi 12 septembre 2022

	Jeudi	Mercredi	Mardi	Lundi
Afro-workout salle 3 12h15/13h15	Gym - Cardio salle 1 17h/18h	Yoga salle 3 18h/19h15	Yoga salle 3 11h/12h	Stretching salle 3 12h15/13h15
Qi Gong salle 1 12h/13h	Pilates salle 1 17h15/18h15	Gym - Cardio salle 1 18h30/19h30	Circuit training salle 1 12h15/13h15	Yoga salle 3 17h30/18h30



Renseignements auprès de Florence

06 29 71 79 95 - 03 80 43 24 55

Crl : flocerfcersncf@orange.fr



Rentrée
2022/2023
Lundi
12 septembre

Ouvert aux agents et ayants droit du CASI DIJON
Les extérieurs sont acceptés sous condition de places disponibles

FAITES
DU
SPORT

Inscription obligatoire dans
votre espace CASI de Dijon ville,
Perrigny ou au Stade des Bourroches,
avec certificat médical (demandé tous les ans)
et la partie haute du bulletin de salaire
ou de pension (pour les cheminots).

Forme et bien-être au Stade des Bourroches

11 rue du Dr Richet 21000 Dijon - tel 03 80 43 24 55

Des activités dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Loin de l'esprit de compétition, ces séances proposent des activités adaptées à l'âge et à l'état physique de chacun. Les séances proposées vous permettront de vous faire plaisir. Vous sentirez votre corps travailler, se relâcher et se renforcer.

Vous ne connaissez
pas les activités !
Venez les découvrir
lors d'une séance
avant inscription



ATTENTION

Pour des raisons sanitaires, il est obligatoire de venir
avec son tapis de sport personnel.

concernant les activités gym, pilates et yoga, nous vous demandons de vous inscrire à une seule proposition pour favoriser les petits groupes.

Toutes nos activités ont lieu dans le stade au
11, rue du Docteur Richet 21000 Dijon



Tarification

Agents SNCF &
ayants droit

38€/an

par activité

et pour 1 séance hebdo



Extérieurs

85€/an

par activité

et pour 1 séance hebdo

Gym renforcement musculaire cardio/gym dynamique

Renforcement musculaire global du corps : fessiers, dos, abdominaux, cuisses, pectoraux, bras. Le tout en musique.
Etirement du corps en fin de cours.

Cours salle 1

Stretching

Méthode d'étirements des différentes parties du corps fondée sur la respiration, qui conduit à la relaxation des muscles et une sensation de bien être.

Cours salle 3

Pilates

Méthode gymnique douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes par un placement précis du corps, des mouvements lents et une respiration profonde. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, d'harmoniser votre silhouette en vous apportant une plus grande force intérieure.

Cours salle 1

Yoga

Technique millénaire originaire d'Inde, qui vise la santé, l'équilibre et l'épanouissement dans une approche progressive et adaptée à chacun.

Cours salle 3

Qi Gong

Gymnastique traditionnelle chinoise, science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. La pratique du qi gong associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les exercices seront axés sur le mouvement en recherchant la détente tout en maintenant une tonicité et une vitalité.

Cours salle 1

Circuit training

Différents ateliers composent un parcours à réaliser seul ou à plusieurs en se soutenant dans l'effort.

Cours salle 1

Afro-workout

Discipline ludique, expressive et sportive. Accessible à tous. Elle s'inspire des danses africaines pour améliorer le cardio-vasculaire, tout en renforçant le corps et en s'amusant.

Cours salle 3

ASSURANCE

Groupe SATEC, 4 place du 8 mai 45 - 92532 Levallois Perret

A - Responsabilité civile :

L'assurance souscrite par le CASI couvre les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile que le CASI peut légalement encourir, en raison de :

- dommages corporels,
- dommages matériels,
- dommages immatériels,

causés au tiers et résultant des activités du CASI.

B - Dommages corporels :

En cas de lésions corporelles consécutives à un accident, survenu à l'occasion des activités correspondantes à la vocation du CASI.

Garanties assurées :

- décès
- incapacité permanente
- frais de traitement de l'assuré, sur remise de pièces justificatives :
 - frais médicaux, chirurgicaux, pharmaceutiques, hospitalisation.
 - frais de prothèse ou d'optique, étant précisé que les bris ou perte, de lunettes ou prothèses, sont garantis uniquement dans la mesure où ils sont consécutifs à des lésions corporelles accidentelles.
 - les frais de transport par ambulance.

Cette indemnisation ne viendra, s'il y a lieu, qu'en complément des indemnités ou prestations de même nature qui pourraient être allouées à l'assuré par la Sécurité Sociale ou par tout autre régime de prévoyance, et mutuelle, sans que l'assuré puisse percevoir, au total, un montant supérieur à celui de ses débours réels.

Dans tout les cas , seule la compagnie d'assurance décide des remboursements et en détermine le montant.

IMPORTANT :

Il peut arriver lors d'une activité, que le CASI fasse l'avance des frais immédiats, le participant en est alors redevable à celui-ci.

En cas d'accident justifiant l'hospitalisation d'un participant, la victime sera transportée à l'hôpital le plus proche du lieu de l'accident.

A....., le.....

Signature précédée de la mention "lu et approuvé"