

BULLETIN D'ADHESION

Saison :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone fixe :

Portable :

Email :

Sollicite mon adhésion à l'Association Opale Ladies, m'engage à respecter les statuts de l'Association Opale Ladies, m'engage à m'acquitter du règlement de la cotisation annuelle d'un montant de € et m'engage à respecter les frais supplémentaires demandés dans le cadre des activités sportives proposées pour lesquelles je participe.

DROIT À L'IMAGE

J'autorise / je n'autorise pas Opale Ladies à me photographier lors des cours, représentations et actions évenementielles et à les diffuser sur tout support de communication de l'association (site internet, Facebook, Instagram...).

Pour nous écrire, nous appeler ou nous envoyer un mail :



Christine Ledoux
61 Avenue Saint Exupéry
62100 Calais
T : 06 59 69 06 99

Rejoignez-nous sur :
opaleladies@hotmail.com
opaleladies.hebfree.org



Partenaires :



VILLE
de
Calais



« Seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin ».

L'Association



propose la pratique
d'une activité physique
et sportive, adaptée et
encadrée aux personnes
touchées par le cancer
du sein dans un but de
prévention et de
bien-être !

LES BIENFAITS : PARCE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE...

AMÉLIORE LA
QUALITÉ DE VIE

DIMINUE LE
RISQUE DE RÉCIDIVE

AUGMENTE LES
CHANCES DE GUÉRISON



Marche



Yoga



Renforcement
musculaire



Aquagym

AIDE À REPRENDRE
CONFiance EN SOI

DIMINUE LA FATIGUE
LIÉE AU TRAITEMENT



LES DRAGON LADIES DE CALAIS

Création d'équipages de *Dragon Ladies* pour vivre la convivialité dans un esprit de cohésion et de dépassement de soi.

« *Tous ensemble, nous irons voguer à Venise pour la Vogalanga* » !