

# Bulletin de réservation

Renvoyer ces deux pages à :

[Cath.manchon@sfr.fr](mailto: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 / La part activités stretch & rando**

**Vous renvoyez, par courrier ou par email** (sans acompte, l'hôtel Gruet vous demandera un acompte)  
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 / La part pension complète**

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. (Chambre individuelle avec supplément si dispo)

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](mailto:gruettom@outlook.com)

Consultez le site [www.hotel-lemanon.com](http://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.equilibreperformance.fr](http://www.equilibreperformance.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 :**