

Recommandations Importantes

Respecter les horaires et la propreté des gymnases : changer de chaussures et porter des chaussures de gymnastique propres dans les gymnases.

Consulter régulièrement les panneaux d'affichage dans les gymnases et le site internet de l'O.C.GIF.

Pour vos demandes ou vos questions, une seule adresse mail :
gv.ocgif@gmail.com

Membres du bureau de la section GV

Alain Riffaud : Président
01 69 07 56 48
alain.riffaud9@orange.fr

Nelly Gagneau : Secrétaire
01 64 46 27 82
ngagneau@orange.fr

Patrick Bausson : Chargé des relations avec le CODEP / Inscriptions
06 85 30 09 60
pat.bausson@sfr.fr

Jean-Pierre Gril : Trésorier
01 69 07 08 16
jean-pierre.gril@wanadoo.fr

Bernard Bellon : Responsable du matériel

Communication : Marie-Laure Gendron et Ségolène Chaves

Avec la participation d'Alain Spiwack pour l'événementiel

Vous pouvez obtenir des informations complémentaires sur le site internet
www.ocgif.com – **section Gymnastique Volontaire**



Saison 2017-2018

LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE INFOS RENTREE

Dates à retenir

9 septembre 2017 : Forum des associations de 10h à 18h

11 septembre 2017 : Début des cours

08 octobre 2017 : Randonnée d'automne à Milly-la-Forêt et visite de la maison de Jean Cocteau

6-7 et 8 avril 2018 : Week-end de printemps à Troyes et Côte des Bar

L'offre de la section GV de l'OC Gif

La section Gymnastique Volontaire de l'OC Gif vous propose une séance de Gymnastique Adaptée Senior (GAS).

La Gymnastique Adaptée Senior a démarré au sein de notre section au printemps 2015. Elle avait alors pour but de répondre à la demande des personnes qui ont participé aux premiers Ateliers Equilibre dispensés par la Mairie de Gif en liaison avec le CODEP-EPGV, et qui souhaitent continuer une activité physique encadrée.

Ces Ateliers, animés notamment par Patrick Seveno, sont programmés pour un trimestre. Ils concernent un public plutôt âgé et ayant constaté une déficience motrice passagère ou accidentelle, et en quête de mobilité.

La mise en place des séances de Gymnastique Adaptée Senior permet aux participants de prolonger et de confirmer les acquis de ces Ateliers (mobilité, souplesse, confiance en soi).

Ces séances ont lieu [chaque jeudi](#) (cf calendrier joint), de [10h45 à 11h45](#), et de [13h15 à 14h15](#) à l'Espace Sportif du Centre (près du stade).

Elles sont animées par Patrick Seveno qui a suivi une formation spécifique.

La cotisation

Elle comprend :

- L'adhésion au club omnisport OC Gif et à la section GV.
- La licence de la FFEPGV et l'assurance prise par la fédération

Tarifs

1 seul cours par semaine	Individuel	Couple
	GAS	GAS
Giffois	105 €	190 €
Non Giffois	115 €	210 €

(1) Giffois : code postal 91190

Remarques :

- ✓ L'envoi de dossiers incomplets (sans attestation ou certificat médical par exemple) complique la tâche des bénévoles de l'association
- ✓ Vous ne recevrez pas d'accusé réception de votre dossier d'inscription, mais votre licence vous est adressée quelques semaines après
- ✓ Les cours sont répartis sur 34 semaines selon le calendrier ci-joint