

## 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](mailto:gv.ocgif@gmail.com)

## Membres du bureau de la section GV

Alain Riffaud : Président  
01 69 07 56 48  
[alain.riffaud9@orange.fr](mailto:alain.riffaud9@orange.fr)

Nelly Gagneau : Secrétaire / Chargée des relations avec le CODEP /  
01 64 46 27 82  
[ngagneau@orange.fr](mailto:ngagneau@orange.fr)

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

Jean-Pierre Gril : Trésorier  
01 69 07 08 16  
[jean-pierre.gril@wanadoo.fr](mailto: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](http://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 quatre types d'activité au choix :

✓ **La Gymnastique Volontaire** (GV) :  
**18 cours par semaine** assurés par 6 animateurs (voir planning ci-joint).  
Votre inscription vous permet d'accéder à tous les cours. Vous pouvez participer à :

- 6 cours en plein air dont un cours de Gym' Oxygène le samedi et 2 cours de marche nordique (le lundi pour les débutants et le vendredi pour les confirmés).
- 11 cours en salle dont un cours de Zumba le lundi soir.

✓ **La Gymnastique Bien-être** (GBE) : **2 cours par semaine**, le mercredi et le vendredi assurés par 2 animateurs. Votre inscription vous permet d'accéder à ces deux cours.

Les cours de Gymnastique Bien-être sont réservés à des personnes qui sont en reprise d'une activité physique et ont un nombre de places limitées (20).

✓ **La Gymnastique Santé Senior** (GSS) : **2 cours par semaine**, le mardi et le mercredi assurés par 2 animateurs. Votre inscription vous permet d'accéder à ces deux cours.

Les cours de Gymnastique Santé Senior sont réservés à des personnes ayant besoin d'une gymnastique adaptée fondée sur la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la mémoire du geste et ont un nombre de places limitées (20).

✓ **La Gymnastique Adaptée Senior** (GAS) : **2 cours par semaine** le jeudi

Les cours de Gymnastique Adaptée Senior sont proposés aux personnes ayant participé aux Ateliers Equilibre et souhaitant continuer une activité physique encadrée.

**Ces 4 cours de Gymnastique (Bien-être, Senior, Adaptée Senior et Gymnastique Volontaire) ne sont pas cumulables.**

## 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

Conformément à l'article 38 de la loi du 16 juillet 1984 modifiée le 6 juillet 2000, il nous incombe de vous informer que vous pouvez obtenir des garanties complémentaires en souscrivant à l'assurance IA Sport + pour un montant annuel de 10,65€. Le comparatif des garanties avec ou sans IA Sport + figure au dos du bulletin d'inscription. Si vous souhaitez souscrire à cette assurance, cochez la case correspondante sur le bulletin d'inscription, nous vous enverrons un formulaire d'adhésion.

### Les tarifs

	Individuel	Couple (1)	Jeune (2)	GBE/GSS	Famille
Giffois (4)	140 €	240 €	85 €	130 €	(3)
Non Giffois	150 €	260 €	95 €	140 €	(3)

- (1) **Couple** : 2 membres de la même famille et à la même adresse.  
(2) **Jeune** : de 12 à 25 ans au 1<sup>er</sup> septembre 2016. Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs au 1<sup>er</sup> septembre 2016  
(3) **Famille** : réduction de 15 euros à partir de la 3<sup>ème</sup> personne à la même adresse.  
(4) **Giffois** : code 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
- ✓ Les cours sont répartis sur 34 semaines selon le calendrier ci-joint