

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 **six cours** de **Gymnastique Pilates**, deux le mardi soir, deux le jeudi et deux le vendredi soir (en gris sur le planning ci-joint).

La Gymnastique Pilates est une discipline physique permettant d'acquérir par des séances en groupe restreint un développement harmonieux du corps !

La Gymnastique Pilates tonifie et détend grâce à un travail postural lent et en profondeur qui s'appuie sur la respiration.

Votre inscription vous permet d'accéder à un seul de ces six cours au choix. Le nombre d'inscriptions est limité à 11 à l'école du centre et à 15 dans la salle de danse des Goussons à Chevry et dans la salle n°13 située derrière la poste de Gif centre. :

Ces cours sont dispensés par deux animateurs ayant 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

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.

Tarifs

| | Pilates indiv | Pilates + GV | Pilates Couple |
|-------------|---------------|--------------|----------------|
| Giffois | 275 € | 355 € | 450 € |
| Non Giffois | 295 € | 385 € | 490 € |

(1) Giffois : code postal 91190

Les adhérents doivent apporter leur tapis de sol au cours.

Remarques :

- ✓ L'envoi de dossiers incomplets (pensez à signer l'attestation relative au questionnaire de santé) 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