

## 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  
01 64 46 27 82  
[ngagneau@orange.fr](mailto:ngagneau@orange.fr)

Patrick Bausson : Chargé des relations avec le CODEP / Inscriptions  
06 85 30 89 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

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 2018-2019**

## **LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE INFOS RENTREE**

### Dates à retenir

**8 septembre 2018** : Forum des associations de 10h à 18h

**10 septembre 2018** : Début des cours

**23 septembre 2018** : Randonnée d'automne à St Chéron-Dourdan

**avril 2019 (dates à préciser)**: Week-end de printemps

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

La section Gymnastique Volontaire de l'OC Gif vous propose 2 séances 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 **9h30 à 10h30**, et de **10h45 à 11h45** 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

<b>1 seul cours par semaine</b>	Individuel GAS	Couple GAS
Giffois (1)	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