

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 / Chargée des relations avec le CODEP /
01 64 46 27 82
ngagneau@orange.fr

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

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 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 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 :

- 7 cours en plein air dont 4 cours de marche nordique (le lundi et le vendredi avec chaque fois 2 sessions : débutants/moyens et confirmés).
- 12 cours en salle dont un cours de Gyms Tendance Aéro mouv' 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 GV	Couple GV (1)	Jeune (2)	Individuel GBE/GSS	Couple GBE/GSS	Famille
Giffois (4)	140 €	240 €	85 €	130 €	220 €	(3)
Non Giffois	150 €	260 €	95 €	140 €	240 €	(3)

- (1) **Couple** : 2 membres de la même famille et à la même adresse.
(2) **Jeune** : de 12 à 25 ans au 1^{er} septembre 2018. Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs au 1^{er} septembre 2018
(3) **Famille** : réduction de 15 euros à partir de la 3^{ème} 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