

## 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 **sept cours** de **Gymnastique Pilates**, trois le mardi soir, deux le jeudi et deux le vendredi soir (en jaune pâle 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 sept cours au choix. Le nombre d'inscriptions est limité à 12 dans la salle n°13 située derrière la poste de Gif centre, et à 15 dans les autres salles.

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

	Individuel Pilates	Couple Pilates	Individuel Pilates + GV	Individuel 2 Pilates/sem
Giffois (1)	260 €	420 €	340 €	420 €
Non Giffois	280 €	460 €	370 €	460 €

(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