



Lettre de rentrée ETOILE SPORTIVE SEYNOD 2024/2025

Bonjour à toutes et à tous,

Vous trouverez dans ce document toutes les informations concernant la nouvelle saison de notre association sportive.

GYMANASTIQUE

Les cours de gymnastique d'entretien auront lieu cette année :

du lundi 16 septembre 2024 au vendredi 20 juin 2025

à la salle DOJO du Gymnase Max Decarre à SEYNOD par **Frédérique LOISEL, Elisabeth SORLIN et Manuel FERNANDEZ.**

LUNDI :

9h à 10h	Stretching	(cours dispensé par Frédérique)
10h à 11h	Renforcement musculaire	(cours dispensé par Frédérique)
11h à 12h	Pilates «confirmés»	(cours dispensé par Frédérique)
19h à 20h	Renforcement musculaire	(cours dispensé par Manuel)

MERCREDI :

9h à 10h	Stretching Bien-être	(cours dispensé par Elisabeth)
10h10 à 11h10	Stretching Bien-être	(cours dispensé par Elisabeth)
18h30 à 19h30	Renforcement musculaire	(cours dispensé par Elisabeth)
19h30 à 20h30	Gym douce Stretching	(cours dispensé par Elisabeth)

JEUDI :

17h à 18h	Pilates «tous niveaux»	(cours dispensé par Frédérique).
-----------	------------------------	----------------------------------

VENDREDI :

11h à 12h	Pilates «confirmés»	(cours dispensé par Frédérique),
12h10 à 13h10	Pilates «tous niveaux»	(cours dispensé par Frédérique).

Pour permettre à de nouveaux licenciés cette année de découvrir le Pilates, il est souhaitable de ne s'inscrire avec le même animateur qu'à une séance par semaine ! Idem pour la séance de renforcement musculaire.

Tous les cours s'arrêtent durant les périodes de vacances scolaires.

Montant de la cotisation annuelle avec la licence FFEPGV du 16/09/24 au 20/06/25 :

- 100 € pour une séance par semaine
 - 170 € pour deux séances par semaine
 - 240 € pour trois séances par semaine
- COUPONS SPORTS ANCV acceptés**
CHEQUES LOISIRS acceptés

Possibilité de payer en 3 fois. Les chèques devront être établis en chiffres ronds sans centimes.

MARCHE NORDIQUE :

avec Frédérique : séances en extérieur d'1h30 suivant différentes formules et sous condition de posséder la licence FFEPGV (sinon rajouter 25,00 € pour l'obtention de la licence) :
5 ou 25 séances.

Montant de la cotisation annuelle :

5 séances 55 €
25 séances 185 €

Cours le mardi matin de 9h à 10h30.

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se feront au gymnase Max Decarre (salle du Dojo) :

- le lundi 09 septembre de 9h à 12h00
- le mercredi 11 septembre de 10h à 12h00
- le vendredi 13 septembre de 10h à 12h00

Tous les licenciés devront remplir un questionnaire de santé et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.
A défaut, ils sont tenus de produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport, de moins de 6 mois.

Le questionnaire de santé est à compléter par les nouveaux licenciés et par ceux qui renouvellent leur licence.

NB : Seule l'attestation doit être remise au club. Le questionnaire de santé complété par le licencié, majeurs ou les mineurs, doit être conservé par le licencié

IMPORTANT

Les inscriptions seront prises sous condition de la remise d'un dossier d'inscription complet comme indiqué et détaillé dans les fiches d'inscription.

Cordialement,

Chantal TROVEL CHIRON
Présidente (06 10 79 65 72)

Site internet : etoileportiveseynodgymadultes.sportsregion.fr