

# ACTUALITÉS VIS-TA-GYM



Premier trimestre saison 2015 / 2016

Septembre 2015

## Reprise saison 2015 / 2016

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2015 à 9h30 à la Salle des sports. Le cours aura lieu à l'extérieur, la salle étant indisponible pour nettoyage. Rendez-vous ensuite pour les marcheurs à Saint Brice pour 10h45.

Le cours du soir n'aura pas lieu salle indisponible pour nettoyage.

### A noter

- Lundi 14 septembre cours de 9h30 au dojo, salle des sport indisponible..
- Un cours de Gym douce de 17h30 à 18h30 est en test durant 3 mois.
- Le cours de Pilâtes du jeudi soir de 19h30 à 20h30 est supprimé.

### Bulletin d'adhésion

Il est à télécharger sur notre site Internet : [www.vistagym.fr](http://www.vistagym.fr), il se présente en recto / verso. Merci de remplir les informations en lettre capitale pour une meilleure lisibilité. L'assurance proposée pour votre licence vous couvre correctement en cas de blessure, cependant il vous est possible de souscrire des garanties forfaitaires complémentaire (voir avec la Présidente).

Au recto vous trouverez le certificat médical à faire remplir à votre médecin traitant. Merci de bien vouloir indiquer les cours auxquels vous avez l'intention de participer.

« Nous allons enseigner une série de mouvements et de positions élémentaires (...) ces mouvements sont à la gymnastique ce que l'art d'épeler est à la lecture ... »

- AMOROS

**Bienvenue à Vis-ta-Gym**  
**Sport Santé**

Notre Club est membre de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

Depuis de très nombreuses années nous nous sommes engagés dans la lutte contre la sédentarité. Son concept Sport Santé, c'est d'abord la recherche du bien être et de l'épanouissement personnel et collectif, du développement des capacités de chacun, pour une meilleure connaissance du corps.

Notre Association a obtenu le label «Qualité Club» pour sa gestion et son organisation.

Venez nous rejoindre : [www.vistagym.fr](http://www.vistagym.fr) - tel: 05 56 60 39 93

Ma séance  
**GYM**  
Volontaire

L'atout sport Pour ma Santé

Tel: 05 56 60 39 93

11 cours = 3 animatrices diplômées = 200 adhérents

## Dans ce numéro

- Reprise saison 2015 / 2016
- Tarifs et planning des cours
- Le bureau et les personnes ressources
- Marche, canoë et AG
- Nous contacter



Etirements de fin de cours

### TARIFS POUR LA SAISON 2015/2016

- Gym + marche **135€**. (*Possibilité de régler en 3chèques de 45€*).
- Familles **135€** la 1ère et **108€** à partir de la 2ème adhésion. (*Possibilité de régler en 3chèques de 45€ pour la 1<sup>ère</sup> + 3 chèques de 36€ à partir de la 2<sup>ème</sup>*).
- Séniors: **111€**. (Sans la marche). (*Possibilité de régler en 3chèques de 37€*).
- Marche seule **90€**. (*Possibilité de régler en 3chèques de 30€*).

### Proposition de tarif Dégressif pour 2016

- A compter de Janvier: Adultes **100 €**  
Seniors **84 €** -
- A compter d'Avril : Adultes **85 €** -  
Seniors **70 €**

## PLANNING DES COURS POUR LA SAISON 2015 / 2016

Jours	Horaires – Cours - Animatrices					
Lundi	9h30/10h30 <i>Gym Tonic</i> Salle des sports <b>Sandrine</b>	10h45/12h15 <i>Acti' March et Marche Nordique</i> Saint Brice <b>Sandrine</b>			18h00/19h00 <i>Gym Tonic</i> Salle des sports <b>Sylviane</b>	
Mardi			14h00/15h00 <i>Abdos fessiers</i> Dojo <b>Sandrine</b>	15h00/16h00 <i>Gym Traditionnelle séniors au dojo</i> <b>Sandrine</b>		17h30 / 18h30 <i>Gym douce</i> Salle des sports <b>Sylviane</b> (en test 3 mois)
Mercredi					18h30/19h30 <i>Gym Tonic</i> Dojo <b>Sylviane</b>	
Jeudi	9h30/10h30 <i>Gym Tonic</i> Salle des sports <b>Sandrine</b>	10h35/11h35 <i>Gym Traditionnelle séniors</i> Salle des sports <b>Sandrine</b>			18h30/19h30 <i>Gym Tonic</i> Salle des sports <b>Sylviane</b>	
Vendredi			14h00/15h00 <i>Stretching</i> Dojo <b>Sandrine</b>			

## Personnes ressources

Elles aident les membres du bureau lors des manifestations, comme:

- Le forum des associations.
- Le Téléthon.
- Le buffet lors des marches.
- Le buffet de l'AG.
- Préparation de la Galette des rois.
- Préparation du pot de fin de saison.

Mais aussi :

- Relevé du courrier en mairie.
- Photocopies.
- Achat des tee-shirts.
- Gonflage des ballons.

Mais encore:

- Lavage des tapis et altères en début de saison.
- Inventaire du matériel

Et surtout:

- Remplacement de l'animatrice absente lors des cours.

## BUREAU DE L'ASSOCIATION "VIS-TA-GYM"

Secrétaire



Martine VERGES

Présidente



Marinette LARCHE

Trésorière



Annie VERGNAUD

Chargé Informatique



Jean-Louis CHARLOT

Membre actif



Jean-Claude BOUCHER

Personne Ressource



Nadine BODIN



Personne Ressource  
Commissaire aux comptes



Béatrice CHARRIER

Vice Présidente



Michèle CHARLOT

Membre actif



Monique DELAYE

Personne Ressource



Annie COURBE

## Ce qu'il faut savoir

Le bureau et les personnes ressources ont repris la gym le 31 août 2015 pour mettre en place le planning de la saison 2015 / 2016.

Lundi 31 août 2015 réunion du bureau de 14h30 à 18h00.

Jeudi 3 septembre réunion avec les personnes ressources à 17h30..

Préparation des bulletins d'inscription et du planning des cours.

Préparation pour la mise en place du stand de la journée des association le samedi 12 septembre à la salle omnisports..

Samedi 26 septembre 2015 stage de rentrée au Codep, 1 animatrice et 2 membres du bureau.

Mercredi 29 septembre 2015, stage de formation, 2 membres du bureau.

Mercredi 7 octobre 2015, réunion du bureau à 14h30 pour préparation de l'Assemblée Générale.

Lundi 12 octobre 2015, marche d'automne sur la journée (voir Sandrine).

Vacances de novembre, fin des cours le vendredi 16 octobre reprise le lundi 2 novembre 2015.

Vendredi 27 novembre 2015 (à confirmer) Assemblée Générale Vis-ta-Gym.

Vacances de Noël, fin des cours le vendredi 18 décembre, reprise le lundi 4 janvier 2016.

Mardi 22 décembre 2015 réunion bureau.

# Réservez une journée pour participer

## Aux 3 marches proposées sur une journée.

- Le 12 octobre 2015 à Claouey.
- Fin mars début avril (à définir).
- Fin juin du port d'Arès au port de La Vigne.

## A la sortie Canoë.

- Début juin.

## A l'Assemblée Générale.

- Fin novembre, votre avis est important pour la vie de l'association.

### Nous contacter

N'hésitez pas à nous appeler pour obtenir des informations supplémentaires

#### Par courrier:

Vis-ta-Gym , 7 rue Pierre Paulhiac 33740 Arès

Tel : 05.56.60.39.95

Visitez notre site web :  
[www.vistagym.fr](http://www.vistagym.fr)



Marche canal avril 2015



Sortie canoë juin 2015