



Inscriptions et calendrier de reprise pour la saison 2019 – 2020

Eh oui le temps passe vite. La saison 2018 – 2019 finit tout juste et il faut déjà penser à la saison prochaine. Et c'est ce qu'a fait le Comité Directeur de la 4SG dans sa séance du 19 juin. Voilà le calendrier de reprise que nous avons retenu.

Les inscriptions se feront les jeudis 29 Août et 5 Septembre de 9 H à 12 H à la Salle du Gotha à Saint Géréon. Vous viendrez avec vos bulletins d'inscription pré-remplis et accompagnés d'une photo.

Un des points important du dossier est **l'aspect « médical »** :

- Si vous avez **déjà fourni** à la 4SG un certificat médical depuis **moins de 3 ans**, vous devez tout de même remplir le « questionnaire santé » qui vous est proposé. Si vous avez répondu « NON » à toutes les questions, vous n'avez pas de nouveau certificat médical à fournir. **Dans le cas contraire** vous devrez fournir un certificat médical qui vous autorisera à pratiquer les activités physiques aux quelles vous allez vous inscrire à la 4SG.
- Si le certificat médical que vous avez fourni à la 4SG a **plus de 3 ans**, vous devez en fournir un nouveau et qui vous autorisera à pratiquer les disciplines que vous aurez choisies dans le cadre de la 4SG.

Pour des raisons d'assurance et de responsabilité que vous comprendrez, **nous sommes obligés d'être intraitables sur cet aspect médical.** En accompagnement de cette note, nous vous avons joint **la liste de tous les adhérents indiquant où ils en sont avec cet aspect « certificat médical ».**

Vous trouverez également joint à cette note **le bulletin d'inscription** soit sous format « Excel », soit sous format « PDF ». Le format « Excel » a l'avantage de vous permettre de faire calculer par votre ordinateur le montant de la cotisation en « automatique ».

Voilà pour les Inscriptions, passons maintenant à la partie la plus intéressante : **Le Démarrage des Activités**. Le calendrier des dates de démarrage qui vous est proposé est le suivant :

- **La Country & Line** : le lundi 9 septembre à 18 H 30 à la Salle polyvalente du Gotha à Saint Géréon avec Christelle Laurent et le mercredi 11 septembre à 10 H à la salle polyvalente du Gotha avec les Animatrices,
- **Le Vélo Promenade** : le lundi 9 septembre à 13 H 45 au parking du Gotha à Saint Géréon,
- **La Gym Maintien en Forme et la Gym Douce** : le mardi 10 septembre à 14 H pour la Gym Maintien en Forme et à 15 H pour la Gym Douce et le jeudi 12 septembre à 10 H ou à 11 H pour la Gym Maintien en Forme et toujours à la Salle polyvalente du Gotha,
- **L'activité SMS** : le mardi 10 septembre à 16 H à la Salle polyvalente du Gotha,
- **Le Vélo et VTC** : le jeudi 12 septembre à 8 H 45 au parking du Gotha,
- **La Marche Nordique pour les seuls débutants** : le vendredi 13 septembre à 8 H 45 au parking du Gotha,
- **La Marche Nordique pour tous les adhérents** : le vendredi 20 septembre à 8 H 45 au parking du Gotha.
- **La Randonnée** : le vendredi 20 septembre à 8 H 45 au parking du Gotha,
- **La Petite Marche avec François** : le vendredi 20 septembre à 8 H 45 au parking du Gotha.
- **La Chorale** : le vendredi 13 septembre à 20 H à la salle Horizon avec Géraldine.

Mais en plus cette année, nous avons le plaisir de pouvoir offrir à nos adhérents **deux nouvelles activités** qui démarreront aux dates suivantes :

- **L'Initiation à la Country & Line** : le mercredi 11 septembre à 9 H 15 à la salle polyvalente du Gotha. Vous aurez droit à deux animatrices qui vous apprendront les pas de base et vous permettront ensuite de vous lancer avec tous les atouts en main dans le « grand bain » de la Country & Line.
- **La Gym Tonique Fitness** avec une monitrice diplômée : le lundi 9 septembre à 16 H 30 à la salle polyvalente du Gotha. Cela s'adresse à tous les adhérents et adhérentes qui souhaitent **pratiquer une gymnastique plus dynamique tout en étant adaptée à des Séniors**.

Nous avons également **en préparation** une activité « **Activ'Mémoire** » qui devrait démarrer la saison prochaine (2020 – 2021). Eh oui, pour lancer dans de bonnes conditions une nouvelle activité, il faut s'y prendre très longtemps à l'avance.

Sur ce, l'ensemble des membres du Comité Directeur et toute l'équipe des
Animateurs se joignent à moi pour vous souhaiter un Bel Eté, et j'allais écrire « Vivement la
Rentrée !! ».

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'P' followed by a horizontal line and a vertical line, resembling the letters 'PH'.

Patrick Bissey Président de la 4SG