



Cher(e)s adhérent(e)s

Ce bulletin d'informations vous permet de préparer votre année sportive 2026-2027. Nous vous invitons à **le lire attentivement et à le conserver** ; il vous apportera des renseignements pouvant vous être utiles au cours de la saison sportive.

Saison 2025-2026, bilan

216 adhérents se sont répartis sur 20 heures de cours dont

- 12 heures gym dynamique dont deux cours Pilates et un cours d'Hatha-yoga
- 8 heures gym douce dont 1h de gym et 2h d'atelier mémoire en petits groupes à la RPA

Le cours de gym à Saint Laurent n'a pas rencontré assez d'adhérents et a été supprimé

La cotisation proposant une pratique « à volonté » et une souplesse dans les lieux de pratique a été très appréciée. La section est à l'équilibre.

Saison 2026-2027

La reprise des cours aura lieu après la journée des associations à partir du 7 septembre 2026 pour les salles Cyprenne, RPA et les gymnases, et du 14 septembre pour la piscine. **(Rappel : il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires).**

Pour les RPA changement d'horaire de la gymnastique séniors du mardi à la Futaie (11 à 12 heures) et de nouveau un essai de gymnastique à Saint Laurent le jeudi (11 à 12 heures également)

Cours d'essai

Des cours d'essai sont possibles (limités à 2). Le CAO et la section GV ne couvrent pas l'assurance de ces cours.

Les cotisations ne sont pas changées comme prévu lors de l'Assemblée Générale, l'équilibre étant atteint. Ces cotisations sont payables soit par chèque soit par **virement bancaire (nouveau)**.

Dès l'inscription il faudra définir le type de gym que vous souhaitez puis cocher les horaires de vos cours sur le bulletin d'adhésion. (Pour les « familles » un bulletin par personne)

Gym dynamique et/ou douce

Gym + Pilates + Yoga

+ Aquagym possible pour toutes les activités pour les orcéens et non orcéens à partir de **50 ans** et inscrits en gymnastique

La cotisation vous permettra de participer à **autant de cours que vous voulez** dans le type de gym choisi (gym dynamique et/ou gym douce ou gym dynamique + Pilates + Yoga) à l'endroit que vous souhaitez.

Un **certificat médical** est obligatoire pour tout nouvel adhérent, pensez dès maintenant à le faire établir par votre médecin.

DOSSIERS D'INSCRIPTION

Un bulletin d'adhésion est joint à cet envoi. Nous vous rappelons que tout dossier incomplet sera systématiquement refusé. Le document d'inscription sera disponible sur internet cet été.

Aucun remboursement d'inscription ne sera effectué, **sauf en cas de maladie justifiée par un certificat médical**.

Le Club Athlétique d'Orsay (CAO) est un club omnisport affilié à la Fédération Française des Clubs Omnisports (FFCO) dont les licences sont gérées par l'organisme DOKEOP en particulier les certificats médicaux.

Permanences d'inscription dans les locaux du CAO :

Mercredi 9 septembre de 16 à 18 heures

Vendredi 11 septembre de 18 à 19 heures.

Et lors de la journée des Associations **le dimanche 6 septembre** de 11 à 17 heures au gymnase Blondin

Coordonnées du CAO sur internet : caorsay.fr

COURS

Tous les adhérents doivent émarger le cahier de présence dès leur arrivée au cours, (justification de la présence auprès de l'assurance en cas de problème), **se déchausser (chaussures de ville ou autres) et porter des chaussures propres dans le gymnase.** Un tapis personnel est vivement conseillé.

DATES A RETENIR

Journée des Associations : dimanche 6 septembre de 11h à 17h à Blondin.

Assemblée Générale GV : vendredi 20 novembre 2026 au local du CAO (au-dessus de la piscine).

Assemblée Générale du CAO en janvier 2027.

Galettes en janvier 2027.

COMITE DE SECTION

Participation à la vie de la section L'association est administrée par un comité bénévole.

Il est important que chacun participe à la vie du club notamment par sa présence à l'Assemblée Générale annuelle et par sa candidature au comité de section.

Anne-Marie Dion, présidente

Marie-Christine Vuittenez, trésorière

Jacqueline Tardieu, secrétaire

Marie-Françoise Tilly, secrétaire adjointe

Martine Durand

Soyez les bienvenus au sein du comité pour animer notre section GV

Le Comité vous souhaite à toutes et à tous de très bonnes vacances et sera très heureux de vous accueillir au moment des inscriptions.

ACTIVITE	JOUR	HEURE	LIEU de PRATIQUE	COCHER	
GYM DOUCE	Lundi	11 h 30 / 12 h 30	Cyprenne	Elena	
GYM DYNAMIQUE		14 h 30 / 15 h 30	Cyprenne	Elena	
Stretching		15 h 30 / 16 h 30	Cyprenne	Elena	
Hatha yoga		16 h 30 / 17 h 30	Cyprenne	Elena	
GYM DOUCE		16 h 30 / 17h 30	DOJO MTE	Isabelle	
GYM DOUCE		17 h 30 / 18h 30	DOJO MTE	Kazia	
GYM DYNAMIQUE		18 h 30 / 19 h 30	MT Eyquem	SOS	
Pilates	Mardi	10 h 00 / 11 h 00	Cyprenne	Elena	
GYM SENIORS		11 h 00 / 12 h 00	RPA La Futaie	Kazia	
GYM DOUCE		14 h 00 / 15 h 00	Cyprenne	Kazia	
GYM DYNAMIQUE	Mercredi	19 h 30 / 20 h 30	MT Eyquem	SOS	
GYM DYNAMIQUE	Jeudi	9 h 30 / 10 h 30	Cyprenne	SOS	
GYM DYNAMIQUE		10 h 30 / 11 h 30	Cyprenne	SOS	
GYM SENIORS		11 h 00 / 12 h 00	RPA Saint Laurent	Kazia	
Stretching		11 h 30 / 12 h 30	Cyprenne	Elena	
GYM DOUCE		17 h 00 / 18 h 00	DOJO MTE	Isabelle	
GYM DYNAMIQUE		18 h 00 / 19 h 00	MT Eyquem	Isabelle	
GYM DOUCE	Vendredi	11 h 45 / 12 h 45	Cyprenne	Isabelle	
Pilates		18 h 30 / 19 h 30	Cyprenne	SOS	
Atelier Mémoire		9 h 45 / 10 h 45	RPA Saint Laurent	Nelly	
Atelier Mémoire		10 h 45 / 11 h 45	RPA La Futaie	Nelly	
GYM DYNAMIQUE	Samedi	9 h 00 / 10 h 00	G. Guichet	SOS	
AQUAGYM Orcéens ou non orcéens à partir de 50 ans					
	Samedi	11 h 15 / 12 h 00 12 h 00 / 12 h 45	Stade nautique	Maxime	

COTISATION

ACTIVITE	SITUATION	2025-2026
Gym (Douce et/ou Dynamique)	<i>Individuel</i>	220
	<i>Famille (couple ou parent / enfant)</i>	400
Gym + Pilates + Yoga	<i>Individuel</i>	300
	<i>Famille (Couple)</i>	500
	<i>Famille (1 gym /1 gym avec pilates et/ou yoga)</i>	450
Yoga ou supplément aquagym	<i>Individuel</i>	150
<i>Atelier mémoire seul</i>		150