



Juin 2024

Cher(e)s adhérent(e)s

Vous trouverez, ci-joints les documents d'inscription pour l'année 2024-2025 ; ce bulletin d'informations vous permet de préparer votre prochaine année sportive. 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.

Au cours de la saison **2023-2024**, 220 adhérents se sont répartis sur 21 heures de cours dont

- 12 heures gym dynamique dont deux cours Pilates et deux cours d'Hatha-yoga

- 9 heures gym douce dont 2 h de gym et 2h d'atelier mémoire en petits groupes à la RPA

Certains cours n'ont pas rencontrés assez d'adhérents et sont destinés à être supprimés

La cotisation proposant une pratique « à volonté » et une souplesse dans les lieux de pratique a été très appréciée mais **n'a pas permis d'équilibrer le budget.**

Lors de l'année 2025 nous fêterons les 100 ans du CAO !

Cet anniversaire est le nôtre et nous y participerons. Nos représentants GV à la commission mise en place par le club nous solliciteront pour préparer cet évènement. (Jacqueline Tardieu et Martine Durand)

La reprise des cours en salle, gymnase et piscine pour la **saison 2024-2025** aura lieu après la journée des associations à partir du 9 septembre 2024. (**Rappel : il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires**).

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. Un document spécifique est alors à remplir à chaque séance.

Les cotisations augmentent comme prévu lors de l'Assemblée Générale pour essayer de revenir à l'équilibre.

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 choisi

Gym dynamique

Gym dynamique + Pilates + Yoga

Gym douce

+ Aquagym possible pour toutes les activités pour les orcéens à partir de 60 ans

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

Un **certificat médical** de moins de six mois est obligatoire pour une première inscription, pensez dès maintenant à le faire établir par votre médecin.

DOSSIERS D'INSCRIPTION

Des bulletins d'adhésion sont joints à cet envoi dont celui correspondant à votre pratique. Nous vous rappelons que tout dossier incomplet sera systématiquement refusé. Les documents d'inscription sont disponibles sur internet.

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

Permanences d'inscription dans les locaux du CAO :

Mercredi 11 septembre de 16 à 18 heures

Vendredi 13 septembre de 18 à 19 heures.

Et lors de la journée des Associations **le dimanche 8 septembre** de 9 à 17 heures au gymnase Blondin

Coordonnées du CAO sur internet : caorsay.fr

COURS

Tous les adhérents doivent émarginer 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 : annoncée par la mairie le dimanche 8 septembre de 9h à 17h à Blondin.

Assemblée Générale GV : vendredi 22 novembre 2024 au local du CAO (au-dessus de la piscine).

Assemblée Générale du CAO : samedi 18 janvier 2025.

Galettes dans chaque cours en janvier 2025.

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

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. DYNAMIQUE + Pilates + Yoga				
	Lundi	14 h 30 / 15 h 30	Cyprenne	Elena
		15 h 30 / 16 h 30	Stretching Cyprenne	
		16 h 30 / 17 h 30	Hatha yoga à Cyprenne	
		18 h 30 / 19 h 30	MT Eyquem	Jordan
	Mardi	10 h 00 / 11 h 00	Pilates à Cyprenne	Elena
	Mercredi	19 h 30 / 20 h 30	MT Eyquem	Luc
	Jeudi	9 h 30 / 10 h 30	Cyprenne	Luc
		10 h 30 / 11 h 30	Cyprenne	
		11 h 30 / 12 h 30	Pilates à Cyprenne	Isabelle
		18 h 00 / 19 h 00	MT Eyquem	Isabelle
	Vendredi	19 h 00 / 20 h 00	Pilates	SOS
Samedi	9 h 15 / 10 h 15	G. Guichet	Wil	
Gym. DOUCE + atelier mémoire				
	Lundi	11 h 45 / 12 h 45	Cyprenne	Corinne
		16 h 45 / 17 h 45	Dojo MT Eyquem	Isabelle
		17 h 45 / 18 h 45	Sport santé au Dojo MTE	
	Mardi	10 h 15 / 11 h 15	RPA La Futaie	Kazia
		11 h 30 / 12 h 30	Cyprenne	
	Jeudi	17 h 00 / 18 h 00	Equilibre au Dojo MTE	Isabelle
	Vendredi	9 h 45 / 10 h 45	Atelier Mémoire à la RPA	Nelly
		10 h 45 / 11 h 45		
		11 h 45 / 12 h 45	Cyprenne	Isabelle
AQUAGYM Réservé aux adhérents orcéens à partir de 60 ans				
	Samedi	11 h 15 / 12 h 00	Stade nautique	Idris Hamza

Pour le montant des cotisations voir le bulletin d'adhésion correspondant à l'activité choisie