



## Juin 2025

Cher(e)s adhérent(e)s

Vous trouverez, ci-joints les documents d'inscription pour l'année 2025-2026 ; 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 **2024-2025**, 210 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.

*Les 27 et 28 septembre 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 pour la **saison 2025-2026** aura lieu après la journée des associations à partir du 8 septembre 2025 pour salle, gymnases et du 15 septembre pour la piscine. (**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.

**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 ou douce

Gym dynamique + Pilates + Yoga

+ Aquagym possible pour toutes les activités pour les orcéens et non orcéens à partir de 60 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 gym douce ou gym dynamique + Pilates + Yoga) à l'endroit que vous souhaitez.

Un **certificat médical** est obligatoire, 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. 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 10 septembre de 16 à 18 heures

Vendredi 12 septembre de 18 à 19 heures.

Et lors de la journée des Associations **le dimanche 7 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 7 septembre de 9h à 17h à Blondin.

**Assemblée Générale GV** : vendredi 21 novembre 2025 au local du CAO (au-dessus de la piscine).

**Assemblée Générale du CAO** : samedi 17 ou 24 janvier 2026.

**Galettes dans chaque cours** en janvier 2026.

## **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 DOUCE	Lundi	11 h 30 / 12 h 30	Cyprenne	Elena
GYM DYNAMIQUE		14 h 30 / 15 h 30	Cyprenne	Elena
<b>Stretching</b>		15 h 30 / 16 h 30	Cyprenne	Elena
<b>Hatha yoga</b>		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	Jordan
<b>Pilates</b>	Mardi	10 h 00 / 11 h 00	Cyprenne	Elena
GYM SENIORS		10 h 15 / 11 h 15	RPA La Futaie	Kazia
GYM DOUCE		11 h 30 / 12 h 30	Cyprenne	Kazia
GYM DYNAMIQUE	Mercredi	19 h 30 / 20 h 30	MT Eyquem	Luc
GYM DYNAMIQUE	Jeudi	9 h 30 / 10 h 30	Cyprenne	Luc
GYM DYNAMIQUE		10 h 30 / 11 h 30	Cyprenne	Luc
<b>Stretching</b>		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
<b>Pilates</b>		18 h 30 / 19 h 30	Cyprenne	
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	
<b>AQUAGYM</b> Orcéens ou non orcéens à partir de 60 ans				
	<b>Samedi</b>	11 h 15 / 12 h 00 12 h 00 / 12 h 45	Stade nautique	

**COTISATION**

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