

Recommandations Importantes

Respecter les horaires et la propreté des gymnases : changer de chaussures et porter des chaussures de gymnastique propres dans les gymnases.

Consulter régulièrement le site internet de l'O.C.GIF, section Gym Volontaire : ocgifgv.sportsregions.fr

Pour vos demandes ou vos questions, une seule adresse mail : gv.ocgif@gmail.com

Membres du bureau de la section GV

Alain Riffaud : Président
06 84 17 81 19
alain.riffaud9@orange.fr

Jean-Pierre Gril : Vice-Président
01 69 07 08 16
jean-pierre.gril@wanadoo.fr

Denis Boulaud : Trésorier
06 48 86 29 84
d.boulaud@orange.fr

Nelly Gagneau : Secrétaire
06 30 08 02 78
ngagneau@orange.fr

Martine Vaillant: Chargée des relations avec le CODEP / Inscriptions
06 87 28 85 99
martinevaillant@wanadoo.fr

Edith Rodde Chargée de la communication
Nicole Abrial : Suppléante Sport Santé
Bernard Bellon : Responsable du matériel

Avec la participation d'Alain Spiwack pour l'événementiel



GBE / GS / GAS

Saison 2025-2026

LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE INFOS RENTREE

Dates à retenir

6 septembre 2025 : Forum des associations de 10h à 18h

8 septembre 2025 : Début des cours

5 octobre 2025 : Randonnée d'Automne à Villeconin

10, 11 et 12 avril 2026 : Week-end de Printemps à Lille

L'offre de la section GV de l'OC Gif

✓ **La Gymnastique Bien-Etre (GBE) : 2 cours par semaine**, le lundi et le mercredi assurés par 1 animatrice diplômée en Sport Santé
Votre inscription vous permet d'accéder à ces deux cours.
Les cours de Gymnastique Bien-Etre sont réservés à des personnes qui sont en reprise d'une activité physique et ont un nombre de places limitées (20).

✓ **La Gymnastique Senior (GS) : 3 cours par semaine**, le mardi, le mercredi et le jeudi, assurés par 2 animatrices toutes 2 diplômées en Sport Santé. Votre inscription vous permet d'accéder à 2 cours chaque semaine, choisis au préalable sur le bulletin d'adhésion.
Les cours de Gymnastique Senior sont réservés à des personnes ayant besoin d'une gymnastique adaptée fondée sur la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la mémoire du geste et ont un nombre de places limitées (20).

✓ **La Gymnastique Adaptée Senior (GAS) : 6 cours par semaine**
les personnes inscrites sont partagées en 2 groupes de 15 adhérents maximum afin de bénéficier d'un meilleur suivi.
Le groupe 1 pratique debout ou au sol, le groupe 2 sur chaises
Votre inscription vous permet de fréquenter 2 séances
Chacun des groupes choisit 2 cours au moment de l'inscription : **lundi, et/ou mercredi et/ou jeudi pour le groupe 1**, et **mardi, et/ou mercredi et/ou jeudi pour le groupe 2**. (cf planning sur site), à l'Espace Sportif du Centre (près du stade).
Elles sont animées par Béatrice Rilhac et Sana Trevisan qui ont suivi une formation spécifique.

Ces activités de Gymnastique (Bien-être, Senior, Adaptée Senior et Gymnastique Volontaire) ne sont pas cumulables ou impliquent une adhésion dite « passerelle »

La cotisation

Elle comprend :

- L'adhésion au club omnisport OC Gif et à la section GV.
- La licence de la FFEPGV et l'assurance prise par la fédération

Tarifs

2 séances/ semaine	Individuel GBE/GS/GAS	Couple GBE/GS/GAS
Giffois (1)	150 €	260 €
Non Giffois	160 €	280 €

(1) Giffois : code postal 91190

Remarques :

- ✓ Les cours sont répartis sur 34 semaines selon le calendrier ci-joint
- ✓ Vous ne recevrez pas d'accusé réception de votre dossier d'inscription
- ✓ Votre licence vous est adressée quelques semaines après la rentrée