

## 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](http://ocgifgv.sportsregions.fr)

Pour vos demandes ou vos questions, une seule adresse mail : [gv.ocgif@gmail.com](mailto:gv.ocgif@gmail.com)

## Membres du bureau de la section GV

Alain Riffaud : Président  
06 84 17 81 19  
[alain.riffaud9@orange.fr](mailto:alain.riffaud9@orange.fr)

Jean-Pierre Gril : Vice-Président  
01 69 07 08 16  
[jean-pierre.gril@wanadoo.fr](mailto:jean-pierre.gril@wanadoo.fr)

Denis Boulaud : Trésorier  
06 48 86 29 84  
[d.boulaud@orange.fr](mailto:d.boulaud@orange.fr)

Nelly Gagneau : Secrétaire  
06 30 08 02 78  
[ngagneau@orange.fr](mailto:ngagneau@orange.fr)

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

Hana Rousselin Koutnikova : Chargée de la communication  
Bernard Bellon : Responsable du matériel

Avec la participation d'Alain Spiwack pour l'événementiel



GBE / GSS / GAS

Saison 2023-2024

## LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE INFOS RENTREE

### Dates à retenir

**9 septembre 2023** : Forum des associations de 10h à 18h

**11 septembre 2023** : Début des cours

**15 octobre 2023** : Randonnée d'Automne à Auvers/Oise

**avril 2024** : Week-end de Printemps

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

✓ **La Gymnastique Sport Santé 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 Sport Santé 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 Sport Santé Senior (GSS) : 2 cours par semaine**, le mardi et le mercredi assurés par 2 animatrices toutes 2 diplômées en Sport Santé. Votre inscription vous permet d'accéder à ces deux cours. Les cours de Gymnastique Sport Santé 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) : 4 cours par semaine** les personnes inscrites sont partagées en 2 groupes de 15 adhérents maximum afin de bénéficier d'un meilleur suivi. Les séances ont lieu **le lundi ou le mardi** (selon le groupe) respectivement de 15h30 à 16h15 et de 16h30 à 17h15 **et le jeudi** de 15h30 à 16h15 ou de 16h30 à 17h15 (cf calendrier joint), à l'Espace Sportif du Centre (près du stade). Votre inscription vous permet de fréquenter les 2 séances, choisies sur votre formulaire d'inscription. Elles sont animées par Béatrice Rilhac qui a 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	Couple
	GBE/GSS/GAS	GBE/GSS/GAS
Giffois (1)	145 €	250 €
Non Giffois	155 €	270 €

(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