

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'OC.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

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

Avec la participation d'Alain Spiwack pour l'événementiel
Vous pouvez obtenir des informations complémentaires sur le site internet
<https://ocgifgv.sportsregions.fr>



PILATES

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 section Gymnastique Volontaire de l'OC Gif vous propose **dix cours** de **Gymnastique Pilates**, un le lundi, six le mardi, deux le jeudi et un le vendredi (en jaune pâle sur le planning ci-joint).

La Gymnastique Pilates est une discipline physique permettant d'acquérir par des séances en groupe restreint un développement harmonieux du corps !

La Gymnastique Pilates tonifie et détend grâce à un travail postural lent et en profondeur qui s'appuie sur la respiration.

Votre inscription vous permet d'accéder à un seul de ces dix cours au choix. Le nombre d'inscriptions est limité à 12 dans la salle n°13 située derrière la poste de Gif centre, et à 15 dans les autres salles.

Ces cours sont dispensés par deux animateurs ayant suivi une formation spécifique.

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

Conformément à l'article 38 de la loi du 16 juillet 1984 modifiée le 6 juillet 2000, il nous incombe de vous informer que vous pouvez obtenir des garanties complémentaires en souscrivant à l'assurance IA Sport + pour un montant annuel de 10€. Si vous souhaitez souscrire à cette assurance, cochez la case correspondante sur le bulletin d'inscription, nous vous enverrons un formulaire d'adhésion.

Tarifs

	Individuel Pilates	Couple Pilates	Individuel Pilates + GV	Individuel 2 Pilates/sem
Giffois (1)	240 €	380 €	330€	380 €
Non Giffois	260 €	420 €	360 €	420 €

(1) Giffois : code postal 91190

Les adhérents doivent apporter leur tapis de sol au cours.

Remarques :

- ✓ Les cours sont répartis sur 34 semaines selon le calendrier ci-joint
- ✓ Votre licence vous est adressée quelques semaines après la rentrée