

Saison 2021 - 2022

		rdv VERT	rdv sur place 8h45
6-sept.	Début des cours de GYM		
12-sept.	Rando : Autour de Bourg l'Abbé	8:30	église de Muzy
3-oct.	Rando : L' étang Rompu Forêt de Rambouillet	8:15	Parking Etang Rompu
14-nov.	Rando : Chaudon Les étangs	8:15	Eglise
26-nov.	Assemblée Générale de l'ASAC suivi d'un moment de convivialité	18h30	Foyer Rural
5-déc.	Rando : Crécy-Couvé	8:30	église
9-janv.	Rando : Lèves Parcours le long de l'Eure	8:15	parking Mairie
6-févr.	Rando : Forêt de Dreux	8:30	Carref Croix du carré
13-mars	Rando : Rando Repas au Foyer Rural	8:30	
3-avr.	Rando : Montigny sur Avre	8:15	église
15-mai	Rando : Néron	8:15	église
12-juin	Sortie Annuelle		
26-juin	Rando : La Ferté-Vidame La Chapelle de Réveillon	8:15	Chapelle de Réveillon

Nous comptons sur votre présence à l'Assemblée Générale
Foyer Rural vendredi 26 novembre 2021 à 18h30



Saison 2021 - 2022

Il y a bien longtemps maintenant que nous n'avons pas eu d'activités, au sein de l'ASAC et le lien social a manqué à beaucoup.

Nous refaisons des projets, nous pensons à la rentrée de septembre et espérons vous retrouver nombreux et en pleine forme.

Vous constaterez que ne figurent pas sur le calendrier les soirées LOTO et BEAUJOLAIS, ce n'est pas un oubli, nous préférons laisser les soirées festives et les rassemblements pour plus tard.

Toute cette saison passée, nous avons maintenu les salaires de nos animatrices à 100% et n'avons mis en place le chômage partiel qu'au mois de novembre.

Lors de notre dernière réunion de bureau nous avons pris la décision d'accorder un avoir, à valoir sur la saison 2021/2022, **aux adhérents dont les chèques du 1^{er} trimestre 2020 ont été encaissés.** Le montant vous sera communiqué individuellement lors de votre inscription, celui-ci sera calculé en fonction du nombre d'activité prise la saison précédente et cas général équivalent au 1^{er} trimestre 2020 qui avait été encaissé. Le premier chèque de cette nouvelle saison 2022 ne comprendra que la cotisation à l'ASAC et le montant de la licence ; les deux autres chèques représentant le solde divisé par 2 seront demandés à l'inscription et ne seront encaissés qu'en janvier et avril 2022 si tout ce passe bien ; dans le cas contraire ils ne seront pas encaissés comme pour cette saison passée

Nos fidèles responsables de sections (Sophie pour la gym, Françoise pour le pilates et Claudine pour la marche nordique) seront en mesure de vous donner les informations à ce sujet.

L'ASAC est affiliée aux fédérations de FFRandonnée et à l'EPGV, pour pratiquer votre activité en étant assuré, il est **indispensable et obligatoire de souscrire une licence.** En fonction des sports pratiqués la licence peut être souscrite auprès de l'EPGV ou de la FFRandonnée. Si vous avez un doute sur le choix de votre licence, les responsables vous conseilleront. Si vous avez une licence dans une autre association il est indispensable de nous en fournir une copie.

Pour les certificats médicaux voir note en haut de la page 3

« Une séance d'activité avec l'ASAC, c'est six jours de santé, de quoi tenir la semaine et recommencer »

Nous vous remercions de votre confiance et vous souhaitons une bonne saison 2021-2022 avec notre énergie et votre bonne humeur...

Le Conseil d'Administration

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Code postal _____ Commune _____

Téléphone dom _____ Portable _____

Adresse e-mail _____ @ _____

	Coût Annuel	oui/non	
Cotisation Annuelle ASAC 2021-2022	10,00	oui	10,00
Licence Gymnastique Individuelle FFEPCV	30,30		
(licence enfant : 25,30)	25,30		
Atelier GYM TONIC 1h	95,00		
ou Atelier MARCHE NORDIQUE 1h30	120,00		
ou Atelier PILATES 1 h	95,00		
ou Deux ateliers GYM et Pilates	160,00		
ou Deux ateliers GYM ou Pilates et marche Nordique	190,00		
ou Trois ateliers	220,00		
Licence Randonnée Individuelle FFRP	28,00		
Licence Randonnée Familiale FFRP	55,80		
Hors licence participation gratuite aux randonnées			
Avoir sur saison 2020-2021 suite COVID 19	Total		
Le montant de l'avoir correspond aux coûts des cours du 1er trimestre 2021 effectivement payé hors adhésion et licence ; les chèques des 2ème et 3ème trimestres n'ont pas été encaissés et seront restitués	à déduire		
	NET A PAYER		

La souscription de la licence GYM dispense de la souscription de la licence RANDO tout en autorisant la pratique de la rando au sein de l' ASAC. Indiquez ci-dessous le nom de la Fédération et le numéro

Fédération _____ N°Licence _____

Saison 2021 - 2022

Pour toutes les activités physiques un certificat médical de moins de trois mois (au moment de l'inscription) est obligatoire.

Ce certificat médical sera maintenant valable trois ans

Pour les pathologies particulières il est à fournir annuellement.

GYM TONIC - MARCHE NORDIQUE - PILATES

Organisation des cours

En Septembre cours découvertes gratuits 😊 😊 😊....

Gym Tonic	Lundi	18h30 - 19h30	Elodie WISSOCQ
Marche Nordique	Mardi	13h30 - 15h00	Nathalie DELANGE
PILATES	Jeudi	14h00 - 15h00	Gwenaëlle CAMUS

Les ateliers de gymnastique ont lieu au Foyer Rural
Pour la marche nordique, rendez-vous devant le Foyer Rural
A chaque trimestre le rdv sera déplacé pour pouvoir vous proposer une plus grande variété de parcours

Ces activités démarreront le lundi 06 septembre 2021

RANDONNEE PEDESTRE

Sortie en groupe un dimanche matin par mois
A chaque sortie deux parcours sont proposés : 8 km ou 12 km
Rendez-vous devant le Foyer Rural à Vert ; départ à 8h15 si-covoiturage
Sinon rdv sur place (selon programme) au départ de la randonnée à 08h45

Début des randonnées : le 12 septembre 2021

Contacts et renseignements: