

Saison 2022 - 2023

		rdv VERT	rdv sur place 8h45
4-sept.	Rando : Marcilly-sur-Eure et ses étangs	8:30	Parking Cimetière
5-sept.	Début des cours de GYM		
9-oct.	Rando : Boissy-en-Drouais à cheval sur la ligne des eaux	8:30	Chapelle cimetièr
16-oct.	LOTO Foyer rural ouverture des portes 21 lots exclusivement en bons d'achat Loterie - Buvette - Sandwichs - Crêpes	13:00	Foyer Rural
13-nov.	Rando : Mézières du plan d'eau au coteau	8:15	Parking Moulin
18-nov.	Assemblée Générale de l'ASAC suivi d'un moment de convivialité	18h30	Foyer Rural
11-déc.	Rando : Le Rousset d'Acon	8:15	Mairie
8-janv.	Rando : Abbatale du Breuil-Benoit	8:15	Cimetière St Georges
5-févr.	Rando : Forêt de Dreux Maison Forestière des Bécrets	8:15	Maison Forest Bécrets
12-mars	Rando : Rando Repas au Foyer Rural	8:30	
2-avr.	Rando : Ouerre	8:15	Parking Mairie
14-mai	Rando : ST Ange et Torçay	8:15	Eglise St Ange
25-juin	Rando : Merville	8:30	Route des souches

**Nous comptons sur votre présence à l'Assemblée Générale
Foyer Rural vendredi 18 novembre 2022 à 18h30**



Saison 2022 - 2023

Les vacances se terminent, il faut penser à la rentrée et à reprendre vos différentes activités laissées en suspens pendant deux mois.

Vous retrouverez vos activités à partir du lundi 5 septembre avec vos animatrices habituelles et vos responsables de section, qui seront en mesure de répondre à vos questions :

- Sophie, notre secrétaire pour le cours de gym du lundi ;
- Françoise, le jeudi aux séances de Pilates ;
- Claudine H ou Claudine V le mardi pour la marche nordique ;
- Victor ou Claudine pour les randonnées pédestres mensuelles.

Vous constaterez que les prix pratiqués par l'ASAC restent identiques aux années précédentes, seules les licences reversées aux fédérations subissent une petite augmentation. L'association étant affiliée à la Fédération de Gymnastique volontaire et à la Fédération de Randonnée Pédestre, **l'affiliation pour les pratiquants est obligatoire.**

En cas d'activités multiples, votre responsable vous indiquera quelle licence souscrire. Nous nous chargeons des formalités.

Comme l'an dernier lors de votre inscription vous ferez 3 chèques :

Le 1^{er} : la cotisation annuelle ASAC, plus le montant de la licence et le tiers du montant de l'atelier (encaissé fin septembre)

Le 2^{ème} : le tiers de l'atelier (encaissé en janvier 2023)

Le 3^{ème} : le solde de l'atelier (encaissé en avril 2023)

L'ASAC s'est associée en partenariat avec la municipalité de Vert-en-Drouais à la création de sentiers pédestres dans la commune. 5 membres de l'ASAC ont participé aux séances de travail et au balisage des 5 circuits, avec plusieurs élus.

Vous trouverez toutes les informations sur le site de la mairie, onglet vie culturelle et loisirs.

En septembre vous trouverez des panneaux avec les circuits (de 4.5 kms, 4.8 kms, 4.9 kms, 8.3 kms et 12.8 kms) place du Général De Gaulle à Vert, Place des Oiseaux au Plessis et place des Carrouges au Luat.

« 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 2022-2023 avec notre énergie et votre bonne humeur...

Le Conseil d'Administration



ASAC Association Sportive Amicale et Culturelle

Bulletin d'Inscription Saison 2022-2023

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Code postal _____ Commune _____

Téléphone dom _____ Portable _____

Adresse e-mail _____ @ _____

	Coût Annuel	oui/non	
Cotisation Annuelle ASAC 2022-2023	10,00	oui	10,00
Licence Gymnastique Individuelle FFEPGV (licence enfant : 26 €)	31,00 26,00		
et Atelier GYM TONIC 1h	95,00		
ou Atelier MARCHÉ 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 FFRandonnée	28,00		
Licence Randonnée Familiale FFRandonnée	55,80		
Hors licence participation gratuite aux randonnées			
1er chèque :	TOTAL		
2ème chèque :			
3ème chèque :			

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 _____

à découper et à nous retourner accompagné du règlement correspondant



ASAC Association Sportive Amicale et Culturelle
Mairie 37, rue Charles Waddington
28500 - Vert-en-Drouais
Téléphone : 07 86 84 42 85
Courriel : asacvert28@gmail.com

Saison 2022 - 2023

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 - MARCHÉ NORDIQUE - PILATES

Organisation des cours

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

Gym Tonic	Lundi	18h30 - 19h30	Elodie WISSOCQ
Marché Nordique	Mardi	13h30 - 15h00	Nathalie DELANGE
PILATES	Jedi	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 05 septembre 2022

RANDONNÉE 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 : 4 septembre 2022

calendrier de nos activités et manifestations à conserver